DZIŚ STRONA ZDROWIA

CO JEŚĆ, ŻEBY NIE CHOROWAĆ?

WARTO SIĘGAĆ PO PRODUKTY, KTÓRE WZMACNIAJĄ ZDROWIE

Nr ISSN 0137-9534
Nr indeksu 3503 62

www.nowiny24.pl

Nr 170 (21 877) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa 2.09.2026

nowiny

76 lat

UROCZYSTOŚCI
87. rocznica wybuchu II wojny światowej. Mieszkańcy, przedstawiciele władz, służb mundurowych oddali hołd żołnierzom oraz milionom cywilów, którzy zginęli podczas wojny – **Str. 2**

ŚWIADCZENIA
ZUS rozpoczął wypłaty czternastek. Kolejni emeryci otrzymają świadczenie w tym tygodniu – **Str. 2**

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Jasło

Atak nożem na 20-latka. Prokuratura wszczęła śledztwo

Mieszkaniec Jasła doznał ran kłutych. Pokrzywdzony został przetransportowany do szpitala w Jaśle

– **Str. 3**

Rzeszów

Robot-pies trafił do „Elektronika”. Uczniowie będą go programować

Robota przekazała podczas rozpoczęcia roku szkolnego firma Marma Polskie Folie, która w tym roku obchodzi 35-lecie działalności
– **Str. 6**

Z Beskidu Niskiego na Wybrzeże rowerem. Łukasz z Dukli chce pomóc Filipkowi
– **Str. 5**

W przebudowanej Szkole Podstawowej nr 21 przy ul. Miodowej 6 w Rzeszowie odbyła się Miejska Inauguracja Roku Szkolnego 2026/27
– **Str. 6**

FOT. PAWEŁ DUBIEL

Inwestycja

Black Hawki będą lądować na dachu szpitalnego parkingu w Rzeszowie

Andrzej Pleś

W zaledwie 15 miesięcy stanęło 10 kondygnacji naziemnego parkingu, na szczycie którego znajduje się lądowisko dla śmigłowców wojskowych, policyjnych i ratownictwa medycznego. We worek o godz. 16 obiekt „rozpoczął służbę”.

FOT. KRZYSZTOF KAPICA

To pierwsze w Polsce szpitalne lądowisko przystosowane do przyjmowania śmigłowców Black Hawk

Na ośmiu piętrach mieści blisko 500 miejsc parkingowych dla aut osobowych dla pracowników szpitala, pacjentów, osób ich dowożących i odwiedzających. Dach na wysokości 28 metrów nad poziomem gruntu to lądowisko dla śmigłowców wojskowych i ratownictwa medycznego.

- To pierwsze w Polsce szpitalne lądowisko przystosowane do przyjmowania śmigłowców Black Hawk, dzięki zwiększonej powierzchni i nośności umożliwia lądowanie maszynom o masie do 11,5 tony - wyliczała we wtorek Barbara Rogowska, dyrektor Klinicznego Szpitala Wojewódzkiego w Rzeszowie podczas uroczystego otwarcia i poświęcenia inwestycji, w którym uczestniczyli podkarpaccy parlamentarzyści, marszałek województwa i wojewódzcy radni.

Inwestycja o strategicznym znaczeniu

Lądowisko ma bezpośrednie połączenie łącznikiem ze szpitalnym oddziałem ratunkowym dzięki sześciu windom, poziomym galeriom i schodom. Taki system projektowany był z myślą o szybkości dostępu do specjalistycznej pomocy medycznej dla pacjentów w stanie zagrożenia życia.

- Lądowisko to też inwestycja o strategicznym znaczeniu, służyć będzie bezpieczeństwu i ochronie ludności - wyjaśniała dyrektor szpitala.

Obiekt będzie elementem infrastruktury krytycznej, zaprojektowany jako obiekt podwójnego zastosowania, zarówno dla śmigłowców Lotniczego Pogotowia Ratunkowego, jak i statków powietrznych sił zbrojnych RP i wojsk sojuszniczych NATO.

I właśnie funkcje dual use nieco skomplikowały proces inwestycyjny: w trakcie prac projektowych pojawiły się dodatkowe wymagania sił zbrojnych, by mogło służyć ciężkim maszynom wojskowym do ewakuacji medycznej.

Konieczne było 2,5-krotne zwiększenie powierzchni lądowiska, podniesienie parametrów nośności do 11,5 tony, podniesienia konstrukcji z 16 m do 28 metrów.

Nowe wymagania projektowe sprawiły, że siłą rzeczy zwiększyła się liczba miejsc postojowych na parkingu.

Usytuowanie lądowiska na takiej wysokości ma ogromne znaczenie dla jego funkcjonalności w stosunku do takich instalacji naziemnych. - W takim przypadku mamy ścieżki podejścia główną i zapasową, takie rozwiązanie i w tym miejscu jest bardziej efektywne - podkreślał ppłk. rez. pilot Mariusz Tracz-Sala, były szef Wydziału Ratownictwa (Lotniczego i Morskiego).

„W tym miejscu” - oznacza, że lądowisko naziemne usytuowane pośród budynków stanowi w operacji lądowania większe ryzyko.

Inwestycja za ponad 79 mln zł

Koszt budowy obiektu wyniósł ponad 79 mln zł.

Większość z tej kwoty - 66 mln zł - wyłożono z budżetu województwa podkarpackiego.

Wcześniej służące lotnictwu medycznemu naziemne lądowisko szpitala przeszło w stan spoczynku tego samego dnia o godz. 16.10.

Na jego miejscu stanie budynek główny zaplanowanego kompleksu Podkarpackiego Centrum Medycyny Dziecięcej.

W czerwcu br. podpisano umowy na pierwsze prace budowlane tej inwestycji.

- Już dziś zapraszam państwa na kolejną uroczystość, która odbędzie się 8 września – zapraszała Barbara Rogowska, dyrektor szpitala. - Zostanie wmurowany kamień węgielny pod budowę PCMD.

©℗

eprasa.pl 845fc92f5f

POLECAMY

JUTRO: Jaka emerytura dla nauczycieli PIĄTEK: Za rok wybory. To będzie ostra kampania

2.09.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Stefan, Julian, Tobiasz
Telefon alarmowy: 112

NOWINY24

Redaktor naczelna
Urszula Sobol
Z-ca redaktora naczelnego
Marcin Żminkowski
Wydawcy
Joanna Borowiec
Jerzy Leniart

www.nowiny24.pl

Polska Press
Makroregion Południe, Rzeszów
Redakcja ul. Unii Lubelskiej 3,
35-016 Rzeszów
tel. 17 867 22 00, fax 17 867 22 01
nowiny@nowiny24.pl
Prezes Makroregionu
Dariusz Kołacz
Dyrektor reklamy oddziału
Mariusz Knutel
Biuro reklamy oddziału
tel. 17 86 72 345
Druk
Polska Press Oddział Poligrafia,
41-203 Sosnowiec Milowice,
ul. Baczyńskiego 25a

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Elżbieta Żuraw
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.nowiny24.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

RZESZÓW

87. rocznica wybuchu II wojny światowej

mż, jer

Obchody w Rzeszowie rozpoczęła uroczysta msza święta w kościele garnizonowym. Mieszkańcy, przedstawiciele władz, służb mundurowych i oddali hołd żołnierzom oraz milionom cywilów, którzy zginęli podczas II wojny światowej.

W 1939 roku Rzeszów został zaatakowany przez niemieckie lotnictwo już w pierwszym tygodniu wojny. Miasto było ważnym ośrodkiem Centralnego Okręgu Przemysłowego i węzłem komunikacyjnym, dlatego znalazło się na trasie nalotów Luftwaffe. Celem bombardowań był m.in. dworzec kolejowy, most na Wisłoku.

Obrona miasta została powierzona 10 Brygadzie Kawalerii Zmotoryzowanej płk. Stanisława Maczka. Nasi żołnierze toczyli ciężkie walki na przedpolach Rzeszowa, m.in. w rejonie Świlczy, Miłocina i Przybyszówki. Po zajęciu miasta 9 września Niemcy włączyli Rzeszów do struktur Generalnego Gubernatorstwa. ©℗

FOT. MARCIN ŻMINKOWSKI

Nabożeństwo odprawiono w parafii wojskowo-cywilnej pw. Matki Bożej Królowej Polski w Rzeszowie. Uczestnicy uroczystości uczcili pamięć żołnierzy, którzy walczyli w obronie naszej Ojczyzny

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Nowiny”

tel. 12 312 53 88
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.nowiny24.pl

POGODA

dziś
24°C/12°C

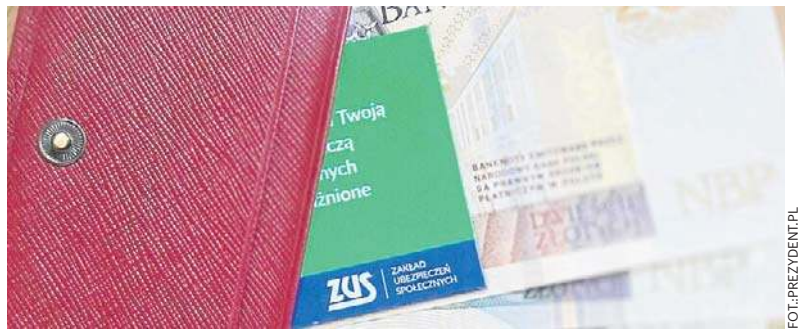
jutro
22°C/13°C

PIENIĄDZE

ZUS rozpoczął wypłaty czternastek. Kolejni emeryci otrzymają świadczenie w tym tygodniu

red.

ZUS rozpoczął we wtorek wypłaty czternastych emerytur. Dodatkowe świadczenie w pełnej kwocie wynosi 1978,49 zł brutto. Jeszcze w tym tygodniu pieniądze otrzymają także emeryci i renciści, którym termin wypłaty świadczenia wypada w niedzielę 6 września.



FOT.: PREZYDENT.PL

„Czternastki” nie otrzymają osoby, których emerytura lub renta przekracza 4828,49 zł brutto

ZUS wypłaca czternastkę automatycznie razem z emeryturą lub rentą, nie trzeba składać żadnych wniosków.

Wypłaty świadczeń rozpoczęły się we wtorek. Kolejne terminy to 6, 10, 15, 20 i 25 września. Z kolei osoby pobierające świadczenia przedemerytalne otrzymają dodatkowe świadczenie 1 października.

Jeśli termin płatności przypada na dzień wolny od pracy lub w sobotę, to świadczenie wypłacane jest wcześniej. Dlatego osoby, które powinny otrzymać swoją wypłatę 6 września, otrzymają pieniądze z wyprzedzeniem.

Od dodatkowego świadczenia ZUS pobiera składkę zdrowotną i zaliczkę na podatek dochodowy na takich samych zasadach jak przy wypłacie emerytury lub renty. Czternastka pozostaje wolna od potrąceń i egzekucji komorniczych. Nie wpływa również na prawo do świadczeń uzależnionych od dochodu.

W 2026 roku pełna czternasta emerytura wynosi 1978,49 zł brutto. Taką kwotę otrzymają osoby, których emerytura lub renta nie przekracza 2900 zł brutto. Przy wyższych świadczeniach działa zasada „złotówka za złotówkę”. Oznacza to, że kwota czternastki zmniejsza się o tyle, o ile emerytura lub renta przekracza 2900 zł. ZUS wyjaśnił, że przykładowo osoba pobierająca emeryturę w wysokości 3500 zł brutto otrzyma czternastkę w wysokości 1378,49 zł brutto.

ZUS nie wypłaci dodatkowego świadczenia, jeśli wyniesie ono mniej niż 50 zł brutto. W praktyce oznacza to, że czternastki nie otrzymają osoby, których emerytura lub renta przekracza 4828,49 zł brutto. Świadczenie nie przysługuje także osobom, które na dzień poprzedzający miesiąc wypłaty mają zawieszone prawo do emerytury lub renty.

Dodatkowe roczne świadczenie pieniężne dla emerytów i rencistów od 2023 r. zostało wpisane na stałe w kalendarz wypłat świadczeniobiorców. **(PAP)**

PODKARPACKIE

Rusza rekrutacja do Dual Use Hackathon

PS

Do 28 września trwa rekrutacja do Dual Use Hackathon - 24-godzinnego maratonu projektowego, podczas którego uczestnicy zmierzą się z technologiami dronowymi.

Łączna pula nagród wynosi 20 tys. zł. Hackathon odbędzie się 29-30 września w ZEN.COM Expo w Jasionce, w ramach Carpathian Drone Summit, którego organizatorem jest województwo podkarpackie.

Do udziału w realizowanym przez Podkarpackie Centrum Innowacji hackathonie zaproszonych zostanie maksymalnie 100 osób. Jego uczestnicy będą pracować nad systemowymi rozwiązaniami wykorzystującymi technologie dronowe, mogącymi znaleźć praktyczne zastosowanie zarówno w obszarze bezpieczeństwa i administracji publicznej, jak i w biznesie, przemyśle czy zarządzaniu infrastrukturą.

Uczestnicy będą mieli 24 godziny na rozwinięcie pomysłu i przygotowanie rozwiązania, które następnie zaprezentują przed jury.

Hackathon jest skierowany do osób pełnoletnich. Organizatorzy zapraszają m.in. studentów, młodych inżynierów, programistów, specjalistów sztucznej inteligencji i analizy danych, konstruktorów, projektantów oraz pasjonatów nowych technologii.

Rejestracja na: dualusehackthon.pcinn.org

eprasa.pl 845fc92f5f

Nasz region

• **Prawie 600 uczniów** rozpoczęło naukę w klasach mundurowych na Podkarpaciu

PODKARPACKIE

Którędy szybką koleją z prędkością 200 km/h pojedziemy z Rzeszowa do Warszawy?

Andrzej Pleś

Sejmiki województw świętokrzyskiego i mazowieckiego już uchwaliły zbieżne ze sobą stanowiska o budowie trasy kolejowej bezpośrednio łączącej Rzeszów z Warszawą. Sejmik podkarpacki dopiero się do tego przymierza.

FOT. PAWEŁ DUBIEL

Radni wojewódzcy są za budową szybkiej trasy kolejowej łączącej Rzeszów ze stolicą kraju. Problem w tym, jak ma przebiegać ta trasa

Korytarz Centralny miałby łączyć Rzeszów z Warszawą przez Tarnobrzeg, Sandomierz, Ostrowiec Św., Starachowice i Radom. Składy miałyby jeździć z prędkością 200 – 250 km/ godz., co znacząco skróciłoby czas podróży pomiędzy skrajnymi stacjami. Ok. 2 mln obywateli historycznego obszaru Centralnego Okręgu Przemysłowego i Ziemi Radomskiej zyskałoby dostęp do stolicy dzięki nowej trasie kolei wielkich prędkości. Znacząco lepiej zostałaby kolejowo skomunikowana północ Podkarpacia, zyski gospodarcze dla wszystkich trzech regionów byłyby nie do przecenienia.

„Inwestycja będzie mieć ogromne znaczenie dla całego regionu. Oznacza większą mobilność mieszkańców, lepszy dostęp do pracy, edukacji i usług, wsparcie lokalnej gospodarki oraz przeciwdziałanie wykluczeniu komunikacyjnemu i odpływowi młodych ludzi. To ważny element bezpieczeństwa transportowego i obronnego" – apeluje sejmik mazowiecki.

Radni wojewódzcy świętokrzyskiego zauważają, że Korytarz Centralny miałby dla ich regionu wpływ nie tylko na transport, ale również na gospodarkę i rynek pracy. Lepsze połączenia z Warszawą i Rzeszowem mogłyby zwiększyć atrakcyjność inwestycyjną miast, ułatwić mieszkańcom dojazd do pracy i edukacji oraz ograniczyć odpływ młodych ludzi do największych ośrodków.

Szereg podobnych argumentów przytaczają radni Koalicji Obywatelskiej sejmiku podkarpackiego, składając stanowisko swojego autorstwa. Podkreślają, że przystosowanie trasy do dużych prędkości kosztowałaby ok. 15 mld zł.

Podobne stanowiska podjęli wcześniej wspólnie prezydenci Rzeszowa, Tarnobrzega, Radomia, Ostrowca, Starachowic i burmistrz Sandomierza. Apel adresowany jest do władz państwa. Sejmik podkarpacki może mieć z tym problem.

– Przedłożyłam nasz, zupełnie apolityczny, prorozwojowy projekt stanowiska do zaopiniowania komisji infrastruktury sejmiku. Przewodniczący komisji powiedział, że nie będzie tego opiniował, ponieważ zarząd województwa wnosi projekt podobny do naszego, a rozszerzający połączenie o Krosno i Sanok – relacjonowała przed sesją radna Renata Butryn. – Uważamy, że zarząd naszego województwa wkłada szprychy w ten projekt. To bawienie się w piaskownicy.

– Gdy marszałek dowiedział się o naszym projekcie stanowiska postanowił wymyślić swoje, które jest niekompatybilne ze stanowiskami mazowieckiego i świętokrzyskiego – alarmował radny Krzysztof Kłak. – Jeśli przeforsuje swoje stanowisko, to zrobi to z premedytacją, aby ta inicjatywa przepadła. Bo ich koncepcja z Rzeszowa przez Lublin do Warszawy to koszt 80 miliardów.

Radny Kłak dodawał, że zbieżne oczekiwania Mazowsza, Świętokrzyskiego, Podkarpacia i sześciu dużych miast na proponowanej trasie to duża siła perswazyjna.

Tymczasem marszałek Władysław Ortyl publicznie deklarował, że na „kolejowy projekt stanowiska" radnych KO zarząd województwa patrzy przychylnym okiem, ale sformułował projekt swojego stanowiska.

– Zarząd pozytywnie patrzy na stanowisko Koalicji Obywatelskiej w kwestii Centralnego Korytarza – zapewniał Władysław Ortyl. – Ale to stanowisko nie zawiera całej szprychy szóstej – odniósł się do pierwotnego projekty sieci kolejowe CPK. – Mówi tylko o połączeniu Rzeszowa i do góry, a my walczymy o to, żeby połączenie uzyskały także Krosno i Sanok. My musimy się upomnieć także o południową część województwa. ©℗

JASŁO

Atak z użyciem noża na jednym z osiedli w Jaśle. Prokuratura wszczęła śledztwo

Bogdan Hućko

Prokuratura Rejonowa w Jaśle wszczęła śledztwo w sprawie zdarzenia, do jakiego doszło w nocy 29 sierpnia br. na jednym z osiedli w Jaśle. Młody mężczyzna został zaatakowany nożem.

FOT. KPP JASŁO

Funkcjonariusze KPP w Jaśle zatrzymali 6 mężczyzn w przedziale wiekowym od 17 do 24 lat

W sobotę, 29 sierpnia przed godziną 3 w nocy policjanci otrzymali zgłoszenie o rannym mężczyźnie, który znajdował się na ulicy Mickiewicza i potrzebował pomocy.

20 - letni mieszkaniec Jasła doznał ran kłutych. Pokrzywdzony został przetransportowany do Szpitala Specjalistycznego w Jaśle, gdzie udzielona została mu pomoc medyczna. – Policjanci ustalili, że tej nocy pokrzywdzony wspólnie z innymi mężczyznami pił alkohol. W pewnym momencie doszło między nimi do sprzeczki. W jej trakcie trzech mężczyzn – 22-, 23- i 24-latek – zaatakowali mieszkańca powiatu jasielskiego, a 19-latek dodatkowo ranił go ostrym narzędziem.

Po całym zdarzeniu cała piątka uciekła z miejsca – przekazała Komenda Powiatowa Policji w Jaśle.

Funkcjonariusze Komendy Powiatowej Policji w Jaśle zatrzymali 6 mężczyzn w przedziale wiekowym od 17 do 24 lat.

Wszyscy zatrzymani są mieszkańcami powiatu jasielskiego.

Mężczyźni zostali doprowadzeni do Komendy Powiatowej Policji w Jaśle, gdzie jeden z nich został przesłuchany w charakterze świadka, a następnie zwolniony. Natomiast pięciu pozostałych zatrzymanych usłyszało w Prokuraturze Rejonowej w Jaśle zarzuty.

– Jeden z mężczyzn usłyszał zarzut usiłowania zabójstwa i spowodowania ciężkiego uszczerbku na zdrowiu u pokrzywdzonego, trzech kolejnych mężczyzn usłyszało zarzut pobicia i spowodowania u pokrzywdzonego ciężkich obrażeń ciała, jeden mężczyzna usłyszał natomiast zarzut nieudzielenia pomocy pokrzywdzonemu – poinformowała dr hab. Marta Kolendowska-Matejczuk, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Krośnie.

Prokurator Prokuratury Rejonowej w Jaśle zastosował wobec jednego z podejrzanych środki zapobiegawcze w postaci dozoru policji oraz zakazu opuszczania kraju, natomiast w stosunku do pozostałych czterech prokurator wystąpił do Sądu Rejonowego w Jaśle z wnioskiem o zastosowanie środka zapobiegawczego w postaci tymczasowego aresztowania na okres 3 miesięcy.

Za popełnione czyny podejrzanym grozi kara pozbawienia wolności: w przypadku usiłowania zabójstwa na czas nie krótszy niż lat 10 albo kara dożywotniego pozbawienia wolności; za pobicie i spowodowania u pokrzywdzonego ciężkich obrażeń ciała kara pozbawienia wolności od roku do lat 10; za nieudzielenie pomocy kara pozbawienia wolności do lat 3. ©℗

eprasa.pl 845fc92f5f

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Kondolencje i nekrologi
w Twojej gazecie zlecisz
bez wychodzenia z domu
przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

0011576040

Rodzinie i Bliskim
szczere wyrazy współczucia z powodu śmierci
śp Janusza Cwanka
Profesora Wyższej Szkoły Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie
składają *Władze i Społeczność Akademicka*
Wyższej Szkoły Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie

0011576395

Z głębokim żalem przyjęliśmy niespodziewaną stratę
bliskiego nam
Janusza Cwanka
– Prezydenta Klubu 2025/2026.
Serdecznie łączymy się w bólu z Rodziną i Bliskimi.
Prezydent i Przyjaciele
z Rzeszowskiego Klubu Rotariańskiego

0011576630

Z wielkim smutkiem i żalem
przyjąłem wiadomość o śmierci
śp
Stanisława Rokosza
wieloletniego samorządowca,
wójta Gminy Dębica przez blisko 28 lat,
człowieka oddanego sprawom lokalnej wspólnoty
i rozwojowi swojej Małej Ojczyzny,
inicjatora i niestrudzonego orędownika reaktywacji
lokalnego Uzdrowiska Latoszyn.

W tych trudnych chwilach,
gdy słowa nie oddają bólu i cierpienia,
pragnę zapewnić o modlitewnej pamięci
oraz przekazuję najszczersze kondolencje

Rodzinie, Bliskim oraz Przyjaciołom
Zmarłego

Wieczne odpoczywanie racz Mu dać, Panie...

Marszałek Województwa Podkarpackiego
Władysław Ortyl

REKLAMA 0011576056

RZESZÓW

Spór o łącznik trwa. Mieszkańcy zarzucają miastu złamanie przyjętych wcześniej ustaleń

Autobusy MPK od wczoraj mogą korzystać z przejazdu łącznikiem między ulicami Technologiczną i Miłocińską.

Wojciech Tatara

FOT. BARBARA GALAS

Mieszkańcy pytają, dlaczego nagle wzrosła liczba kursów autobusowych przez ten łącznik. Wcześniej zapowiadano trzy pary połączeń, teraz ich ma być dziewięć.

Budowa połączenia tych ulic od kilku miesięcy budzi duże emocje. Mieszkańcy Miłocina przekonywali, jak informowaliśmy w Nowinach, że nowa droga może stać się wygodnym skrótem dla kierowców z osiedla Przybyszówka omijających zakorkowane ulice. Po negocjacjach ostatecznie zdecydowano się na rozwiązanie, które ogranicza przejazd.

Według zawartego porozumienia na drodze zamontowano szlaban, a możliwość korzystania z trasy mają wyłącznie uprawnione służby i komunikacja miejska. Konkretnie chodziło o trzy pary autobusów dowożących pracowników zatrudnionych w ekonomicznej strefie Rzeszów-Dworzysko.

W ostatnich dniach kontrowersje wywołała informacja o zwiększeniu z trzech do dziewięciu liczby kursów autobusów przejeżdżających przez łącznik. Jak podkreśla przewodniczący Rady Osiedla Miłocin, problemem stał się przede wszystkim brak odpowiedniej informacji ze strony miasta.

- Mieszkańcy są zaskoczeni i pytają, skąd nagle wzięła się większa liczba kursów. Wcześniej mówiono o trzech parach połączeń, teraz okazuje się, że ma ich być dziewięć. Miał być też zamontowany monitoring obok szlabanu. Okazuje się, że go nie będzie. Prezydent Fijołek łamie ustalenia, na które sam się zgodził. Pytaliśmy ZTM jeszcze w lipcu o powód zwiększenia liczby kursów. Mieliśmy dostać odpowiedź do 31 lipca. Niestety, minął miesiąc, a wyjaśnień żadnych nie otrzymaliśmy - mówi Krzysztof Szmigiel, przewodniczący Rady Osiedla Miłocin.

O sprawę pytaliśmy w urzędzie miasta. Ratusz uspokaja, iż obawy o otwarcie przejazdu dla samochodów osobowych są bezpodstawne. Jak tłumaczy Artur Gernand z kancelarii prezydenta Rzeszowa, łącznik pozostanie drogą dostępną tylko dla wskazanych użytkowników.

- Autobusy będą przejeżdżały drogą, która nie jest ogólnodostępna. Funkcjonuje tam szlaban sterowany pilotem. Piloty zostały przekazane służbom i podmiotom wskazanym w porozumieniu, m.in. MPK. Nie ma możliwości, aby korzystały z niego osoby prywatne. Przejazd ma służyć autobusom i uprawnionym służbom, a nie zwykłemu ruchowi samochodowemu - podkreśla Gernand.

Przedstawiciel miasta wyjaśnia, że zwiększona liczba kursów wynika z potrzeb mieszkańców korzystających z komunikacji miejskiej.

- Linia ma dwa podstawowe zadania. Pierwsze to dowóz dzieci z okolic ulicy Technologicznej do szkoły nr 25. Drugie to zapewnienie dojazdu pracownikom firm w strefie przemysłowej. Rozkład został dostosowany zarówno do godzin zajęć szkolnych, jak i potrzeb pracowników. Stąd większa liczba kursów – tłumaczy Gernand.

Miasto zapowiada kontrolę sytuacji połączenia. Rejon łącznika mają monitorować straż miejska i policja. Nie planuje się montażu dodatkowych kamer, ponieważ istniejący monitoring pozwala obserwować ruch w tym rejonie. ©℗

MIELEC

Nieudana próba odwołania starosty mieleckiego

Wojciech Tatara

Starosta mielecki Kazimierz Gacek zachował stanowisko mimo złożonego przez radnych Prawa i Sprawiedliwości wniosku o jego odwołanie. Podczas sesji nie zabrakło ostrych wypowiedzi, wzajemnych oskarżeń oraz dyskusji dotyczącej sytuacji mieleckiego szpitala.

Radni PiS zarzucali Kazimierzowi Gackowi utratę zaufania, niewłaściwą politykę wobec szpitala, a także brak skutecznych działań w obliczu pogarszającej się sytuacji finansowej placówki. Krytyka dotyczyła planowanej konsolidacji ze szpitalem w Rzeszowie oraz kontrowersji związanych z przyznaniem nagrody dla dyrektora lecznicy.

Radny Waldemar Barnaś (PiS) podkreślał, że głosowanie nad wnioskiem powinno skłonić zarząd powiatu do refleksji nad dotychczasowym sposobem zarządzania.

Do zarzutów odniósł się starosta Kazimierz Gacek. Zdecydowanie odrzucił oskarżenia dotyczące odpowiedzialności za sytuację wokół nagrody dla dyrektora szpitala. Zarzucił też radnemu Barnasiowi hipokryzję, przypominając, że jako członek Społecznej Rady Szpitala popierał on przyznanie nagrody dla dyrektora.

Ostatecznie radni stosunkiem głosów 13 do 12 odrzucili wniosek o odwołanie starosty.

Mimo niepowodzenia polityczny spór w Radzie Powiatu nie dobiegł końca. Trwa procedura związana z możliwym referendum dotyczącym przyszłości władz powiatu. Komisarz wyborczy analizuje obecnie ważność zebranych podpisów, a decyzja w sprawie wniosku ma zostać podjęta do 14 września. ©℗

eprasa.pl 845fc92f5f

POMOC

Z Beskidu Niskiego na Wybrzeże rowerem. Łukasz z Dukli chce pomóc Filipkowi

Ewa Gorczyca

Dzisiaj Łukasz Głód wyruszy rowerem z Dukli w ponad tysiąckilometrową trasę, z metą na Helu. Cel samotnej wyprawy to zebranie funduszy dla Filipa Wasłowicza, podopiecznego krośnieńskiej Fundacji Otwartych Serc.

FOT. EWA GORCZYCA

#TrasaPełnaDobra to akcja, której celem jest nagłośnienie historii Filipa oraz zbiórka pieniędzy na jego leczenie i rehabilitację

Pięciolatek z Jaszczwi w gm. Jedlicze ma dziecięce porażenie mózgowe. Wymaga całodobowej opieki i kosztownej rehabilitacji. - Filip urodził się w 24 tygodniu ciąży. Ważył zaledwie 700 gram. Pierwsze osiem miesięcy to była walka o jego życie w szpitalu. Gdy zabieraliśmy go do domu, mógł oddychać tylko z respiratorem, lekarze nie dawali nam dużych nadziei - opowiada Agnieszka Wasłowicz, mama Filipa.

Żmudna rehabilitacja, krok po kroku, i ogromny wysiłek rodziców przyniosły efekty.

- Dziś Filip, mimo że oddycha przez rurkę tracheostomijną, może być normalnie odżywiany, rośnie, ma dobrą wagę - mówi mama.

Walka o życie zmieniła się w walkę o usprawnienie syna, zapewnienie mu możliwe najlepszego rozwoju. - To codzienna rehabilitacja i wyjazdy na turnusy rehabilitacyjne do Warszawy. Razem z mężem ćwiczymy z nim trzy, cztery razy każdego dnia. Rehabilitacja neurorozwojowa jest niezbędna, impuls musi sobie torować drogę do mózgu - opowiada Agnieszka.

Rodzice przyznają, że koszty rehabilitacji i leczenia są naprawdę ogromne. - Tak samo jak koszt specjalistycznego sprzętu, pionizatora, wózka czy ortez - mówi Mateusz Wasłowicz, tato chłopca.

Państwo Wasłowiczowie są pod wrażeniem wyzwania, jakie chce podjąć Łukasz Głód.

- Już teraz chcemy mu podziękować za ten wyczyn, że pojedzie taki szmat drogi, żeby nas wesprzeć - mówi Mateusz Wasłowicz.

#TrasaPełnaDobra – tak nazwana została akcja, której celem jest nagłośnienie historii Filipa oraz zbiórka pieniędzy na jego leczenie i rehabilitację. 36-latek z Dukli o Filipie dowiedział się w rozmowie z Jakubem Miką, prezesem Fundacji Otwartych Serc z Krosna.

- O wyprawie na drugi koniec Polski myślałem od pewnego czasu. Przyszło mi do głowy, że skoro mam jechać w tak długą drogę, to warto coś dobrego przy okazji zrobić. Spotkaliśmy się w siedzibie fundacji, przedstawiłem pomysł a Kuba przeszedł do działania i wspólnie ustaliliśmy konkrety - opowiada Łukasz Głód.

Zakłada, że wyprawa zajmie mu 8 dni. Startuje w środę o 9 rano z Rynku z Dukli. Na pierwszych kilometrach będą mu towarzyszyć kolarze Krośnieńskiego Towarzystwa Cyklistów. Około godz. 10 przejedzie przez Rynek w Krośnie.

- Zachęcamy mieszkańców do kibicowania i wspólnego rozpoczęcia tej wyjątkowej drogi na Hel - mówi Jakub Mika.

1200-kilometrowa trasa powiedzie przez Podkarpacie i dalej „ścianą wschodnią" do Giżycka, a potem Gdańsk i Hel.

- Chcę dziennie robić około 150 kilometrów. Dla mnie to też będzie wyzwanie, bo choć jeżdżę na rowerze od gimnazjum i to jeszcze nie miałem okazji jechać tyle dni pod rząd. Wyruszam z nastawieniem bojowym, motywację daje mi Filip, mam też wsparcie znajomych, ludzi z fundacji. Mam nadzieję, że trasa przyniesie dużo dobrego - mówi Duklanin.

Trasę pokonuje sam, bez supportu. Na każdym etapie wyprawy można do niego dołączyć i wspólnie przejechać jej część.

Aktualne informacje dotyczące przejazdu i możliwości dołączenia będą publikowane w mediach społecznościowych pod hashtagiem #TrasaPełnaDobra.

Fundacja Otwartych Serc uruchomiła na stronie fos.org.pl specjalną zbiórkę fundraisingową.

Podczas przejazdu uruchomione zostaną również (na profilu fundacji na FB) licytacje voucherów oraz wyjątkowych przedmiotów przekazanych na rzecz akcji. Wśród nich m.in. piłka tenisowa z autografem Coco Gauff oraz koszulki piłkarskie z autografami.©℗

RZESZÓW

700 wyprawek trafiło do uczniów z regionu

US

Wyprawki szkolne, które wywołają uśmiech na twarzach dzieci, trafiły do uczniów z Podkarpacia. W Millenium Hall w Rzeszowie odbył się finał akcji Caritas Diecezji Rzeszowskiej „Tornister pełen uśmiechów".

– Mimo różnych form wsparcia ze strony władz państwowych są rodziny, dla których zakup tornistra i przyborów szkolnych jest dużym obciążeniem finansowym. Dla dzieci z takich rodzin Caritas Diecezji Rzeszowskiej przygotowała pomoc w postaci „tornistrów pełnych uśmiechów". Każdy tornister był wypełniony przyborami szkolnymi, a także dodatkami w postaci maskotki i smakołyków – mówił ksiądz Piotr Potyrała, dyrektor CaritasDiecezji Rzeszowskiej.

W sobotę, 2 sierpnia, zorganizowano finał akcji z udziałem ponad 100 dzieci wraz z ich rodzicami. – Najważniejszym punktem wydarzenia było wręczenie dzieciom i młodzieży wyprawek szkolnych. Wcześniej trafiły one do uczestników kolonii wakacyjnych w Myczkowcach. Łącznie taka pomoc trafiła do 700 dzieci. Było to możliwe dzięki darczyńcom Caritas oraz dofinansowaniu od Urzędu Marszałkowskiego w Rzeszowie – przekazał ksiądz Piotr Potyrała. ©℗

AUTOREKLAMA

SPORTOWY24
Sport to Wy
sportowy24.pl

REKLAMA 0011576421

INFORMACJA
Prezydenta Miasta Krosna

Stosownie do art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2026 r. poz. 399 z późn. zm.) informuję, że wykaz dotyczący lokalu użytkowego przeznaczonego do oddania w użyczenie został wywieszony w siedzibie Urzędu Miasta Krosna przy ul. Bieszczadzkiej 5 (II piętro) oraz zamieszczony na stronie internetowej Urzędu Miasta w BIP do publicznej wiadomości na okres 21 dni, tj. od dnia 1 września 2026 r. do dnia 22 września 2026 r.

Dotyczy lokalu użytkowego, położonego na parterze budynku przy ul. Grunwaldzkiej 12 w Krośnie, o powierzchni użytkowej 23.90 m².

REKLAMA 0011576423

KOMUNIKAT
Prezydent Miasta Krosna

na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U.2026.399 t.j.)

informuje,

że w siedzibie Urzędu Miasta Krosna przy ul. Lwowskiej nr 28A zostały wywieszone do publicznej wiadomości na okres 21 dni wykazy dot. nieruchomości, stanowiących własność Gminy Krosno, położonych w Krośnie, przeznaczonych do dzierżawy oznaczonych jako działki: 619/1 obr. 0004 Białobrzegi; 3153/2 i 3153/4 obr. 0005 Śródmieście.

REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.

Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

REKLAMA 0011575918

SYNDYK MASY UPADŁOŚCI
ogłasza konkurs na zakup składników masy upadłości w postaci:

- udziału w wysokości 1/2 w spółdzielczym własnościowym prawie do lokalu mieszkalnego położonego w Rzeszowie przy ul. Broniewskiego 30 - numer KW RZ1Z/00179861/4

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 89 440,00 zł i stanowi 40% ceny oszacowania (223 600,00 zł).

Oferty należy składać w zapieczętowanej kopercie z napisem „PRZETARG: RZ1Z/GUp/35/2024 – mieszkanie Broniewskiego" w siedzibie Kancelarii Syndyka – ul. Lenartowicza 9/3, 35-051 Rzeszów, w terminie do 21.09.2026 r., przy czym liczy się data wpływu oferty, a nie data wysyłki.

Warunkiem uczestnictwa jest m.in. wpłata wadium w łącznej wysokości 10% ceny wywoławczej na rachunek bankowy masy upadłości Pawła Popka o nr: **23 2870 0003 0000 0000 0082 7765**

Otwarcie ofert i wybór oferenta nastąpi w siedzibie Kancelarii Syndyka – Kancelaria Syndyków sp. z o.o., ul. Lenartowicza 9/3, 35-051 Rzeszów, w dniu 22.09.2026 r. o godz. 12.00.

Szczegółowe warunki konkursu oraz operaty szacunkowe nieruchomości będącej przedmiotem sprzedaży są wyłożone do wglądu dla każdego zainteresowanego codziennie w godzinach od 8.00 do 16.00 w biurze Syndyka w Rzeszowie przy ul. Lenartowicza 9/3, tel. 609 036 100 oraz na stronie www.kancelariasyndykow.pl; e-mail: syndyk@op.pl

REKLAMA 0011575922

SYNDYK MASY UPADŁOŚCI
ogłasza konkurs zbierania ofert na zakup składników masy upadłości w postaci:

- prawo własności nieruchomości gruntowej oznaczonej jako działka nr ew. 199/1 (przed scaleniem dz. nr 3432/1) o pow. 0,2386 ha, zabudowanej murowanymi budynkami użytkowymi, położonej w miejscowości Grodzisko Dolne, gm. Grodzisko Dolne, pow. leżajski, woj. podkarpackie (numer KW RZ1E/00053975/9)

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 899 366,25 zł i stanowi 75% ceny oszacowania (1 199 155,00 zł)

Oferty należy składać w zapieczętowanej kopercie z napisem „PRZETARG: RZ1Z/GUp/72/2024 – postępowanie upadłościowe Andrzej Czerwony" w siedzibie Kancelarii Syndyka – ul. Lenartowicza 9/3, 35-051 Rzeszów, w terminie do 21.09.2026 r. przy czym liczy się data wpływu oferty, a nie data wysyłki.

Warunkiem uczestnictwa jest m.in. wpłata wadium w łącznej wysokości 10% ceny wywoławczej na rachunek bankowy upadłego Andrzej Czerwony o nr: **39 2870 0003 0000 0000 0087 7044**

Otwarcie ofert i wybór oferenta nastąpi w siedzibie Kancelarii Syndyka – Kancelaria Syndyków sp. z o.o. ul. Lenartowicza 9/3, 35-051 Rzeszów w dniu 22.09.2026 r. o godz. 13.00.

Szczegółowe warunki konkursu oraz operaty szacunkowe udziałów i nieruchomości będących przedmiotem przetargu są wyłożone do wglądu dla każdego zainteresowanego codziennie w godzinach od 8.00 do 16.00 w biurze Syndyka w Rzeszowie przy ul. Lenartowicza 9/3 tel. 609 036 100 e-mail: syndyk@op.pl

eprasa.pl 845fc92f5f

RZESZÓW

Robot-pies trafił do rzeszowskiego „Elektronika”. Uczniowie będą uczyć go nowych umiejętności

Barbara Galas

Najnowszej generacji robot-pies trafił do Zespołu Szkół Elektronicznych w Rzeszowie. Przekazała go podczas rozpoczęcia roku szkolnego firma Marma Polskie Folie, która w tym roku obchodzi 35-lecie działalności.

Inteligentne urządzenie ma być dla uczniów nie tylko ciekawą nowinką technologiczną, ale przede wszystkim narzędziem do nauki programowania, robotyki i automatyki.

FOT. BARBARA GALAS

Robot-pies będzie służył uczniom „Elektronika”

Ponad 1200 uczniów w „Elektroniku”

W ławkach legendarnego rzeszowskiego „Elektronika” (dawny ZSEM) zasiądzie w tym roku ponad 1200 uczniów.

Szkoła kształci na kierunkach technik informatyk, technik elektronik i technik automatyk. Jacek Szydełko, dyrektor Zespołu Szkół Elektronicznych podkreślał, że tak duża społeczność uczniowska jest powodem do dumy i zobowiązaniem. - To potężna siła, wielka odpowiedzialność, ale i dowód na to, że nasza szkoła to synonim prestiżu, najwyższej jakości kształcenia i bezpiecznej przyszłości. Szczególnie ciepło witam uczniów klas pierwszych. Wybraliście szkołę, która regularnie udowadnia swoją wartość na edukacyjnej mapie Polski. Przekraczając ten próg, wkraczacie w świat nowoczesnych technologii - mówił dyrektor.

Robot-pies pomoże w nauce programowania

Możliwości robota - psa są znacznie większe niż w przypadku tradycyjnych urządzeń wykorzystywanych podczas lekcji. Uczniowie będą mogli programować jego zachowanie, ruchy i kolejne funkcje, a z czasem rozwijać jego możliwości.

- Wszystko zaczyna się od marzeń, od pasji, od szalenie dużej determinacji. A potem już „sky is the limit” - mówiła Marta Półtorak, prezes Marma Polskie Folie.

Jak wyjaśniała, decyzja o przekazaniu robota szkole wynika z przekonania, że z nowoczesnymi technologiami najlepiej oswajać się możliwie wcześnie.- „Elektronik” daje duże możliwości, ma bardzo dobrą bazę teoretyczną i teraz brakuje tylko praktyki. Mam nadzieję, że piesek spisze się dobrze i że uczniowie właściwie o niego zadbają, wykorzystując swoją wiedzę teoretyczną do rozwijania umiejętności praktycznych i technologicznych. To bardzo zaawansowane technologicznie zwierzątko. Przy mądrych, sprawnych uczniach i takim życzliwym podejściu myślę, że kiedy spotkamy się w szkole za parę miesięcy, piesek będzie umiał już znacznie więcej niż w tej chwili - mówiła prezes.

Piesek czeka na imię

Robot nie ma jeszcze imienia. Firma ogłosiła konkurs, w którym uczniowie będą mogli zaproponować nazwę dla nowego szkolnego „kolegi”.

- Wszystkie psy mają swoje imiona i żeby nie czuł się smutny, zapraszamy do udziału w konkursie - żartowała Marta Półtorak.

©℗

EDUKACJA

Nowoczesna szkoła i mural pamięci

W przebudowanej Szkole Podstawowej nr 21 przy ul. Miodowej 6 w Rzeszowie odbyła się Miejska Inauguracja Roku Szkolnego 2026/27.

Rozbudowa trwała od stycznia 2025 roku, koszt - prawie 19,6 mln zł. Szkoła zyskała nowe sale lekcyjne, pracownię komputerową, świetlice oraz bibliotekę. Podczas uroczystości odsłonięto mural poświęcony żołnierzom Armii Krajowej. ©℗

FOT. PAWEŁ DUBIEL

Mural upamiętniający żołnierzy Armii Krajowej

FOT. PAWEŁ DUBIEL

Inauguracja roku szkolnego 2026/27 w SP nr 21 w Rzeszowie

FOT. PAWEŁ DUBIEL

Nowa część szkoły zapewni lepsze warunki do nauki i rozwoju

FOT. PAWEŁ DUBIEL

Rozbudowana szkoła zyskała m.in. nowoczesne sale lekcyjne

FOT. PAWEŁ DUBIEL

Bartosz Gubernat (nowy dyrektor Biura Wojewody Podkarpackiego) powitał uczniów, nauczycieli i rodziców

eprasa.pl 845fc92f5f

FOKUS

• Jutro sejmowa komisja sprawiedliwości zaopiniuje dwóch **kandydatów na sędziego Trybunału Konstytucyjnego**

ROCZNICA

Prezydent o reparacjach wojennych, premier o lekcji płynącej z Westerplatte

– Z Westerplatte głośno krzyczymy do całego wolnego świata: bądźcie solidarni, musimy pomóc przetrwać Ukrainie – wezwał Donald Tusk podczas 87. rocznicy wybuchu II wojny światowej

oprac. Karolina Wrońska

We wtorek, 1 września, na Westerplatte znów zawyły syreny, a na niebie zabłysnęły race. O godzinie 4.45 – równo 87 lat od ataku niemieckiego pancernika Schleswig-Holstein na placówkę tutejszej Wojskowej Składnicy Tranzytowej – rozpoczęły obchody rocznicy wybuchu II wojny światowej. W uroczystościach wzięli udział m.in. prezydent, premier i wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz.

FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

Uroczystości na Westerplatte rozpoczęły się o godzinie 4.45 – tej samej, o której 87 lat temu niemiecki pancernik zaatakował Polskę

Prezydent Nawrocki apeluje o reparacje

Prezydent Karol Nawrocki podkreślił, że pamięć o 1 września „wymaga od nas prawdy i odpowiedzialności". Jak dodał, prawda ma swoje symbole i z całą pewnością jednym z najważniejszym dla całej II wojny światowej jest Westerplatte.

Prezydent zwrócił się do kanclerza Niemiec i narodu niemieckiego, by załatwić sprawę reparacji i zadośćuczynienia po II wojnie światowej „z myślą o sprawiedliwości historycznej, ale i z myślą o przyszłości".

Stwierdził ponadto, że „prawdziwa, twarda, sojusznicza deklaracja wobec Polski wymaga tego, aby nasi sojusznicy z Berlina i nasi sąsiedzi wypłacili nam zadośćuczynienie, które Polska przekaże na polskie siły zbrojne, na polski przemysł zbrojeniowy, abyśmy dostali to, co nam się należy".

– Wzywam też z Westerplatte, z serca się zwracam do pana premiera, do pana ministra, do pana marszałka, do wszystkich stronnictw w polskim parlamencie, do narodu polskiego: bądźmy razem w tym dziele – mówił Nawrocki.

Premier Tusk o lekcji, jaką daje Westerplatte

Z kolei premier Donald Tusk podczas wystąpienia wskazał, że lekcja II wojny światowej dzisiaj musi wpłynąć na decyzję i postawę wszystkich przywódców wolnego świata. – My z tej ponurej lekcji II wojny światowej musimy wyciągnąć wniosek o solidarności, o jedności zarówno narodu polskiego, jak i całego wolnego świata – Europy i Ameryki, Sojuszu Północnoatlantyckiego. To nie może być sojusz na papierze – podkreślił szef rządu.

– Mając w pamięci 80 milionów ofiar II wojny światowej, 6 milionów ofiar obywateli Polski, mając w pamięci wymordowanie prawie wszystkich Żydów w Europie przez ogarniętych obłędem nazistów (...), dzisiaj głośno z Westerplatte krzyczymy do całego wolnego świata: bądźcie solidarni, musimy dzisiaj pomóc przetrwać Ukrainie. Nie możemy powtórzyć tamtych błędów, nie może się powtórzyć Monachium, ta upiorna, bezradna, bezsilna polityka ustępowania złu – podkreślił Tusk.

Premier wskazał ponadto, że „najbliższe miesiące, ta jesień i zima, które są przed nami, mogą być kluczowe dla niepodległości Ukrainy, ale także dla bezpieczeństwa Polski, całego wolnego świata".

Premier powiedział też, że „najważniejszą lekcją z Westerplatte jest to, aby już nigdy ten, który został napadnięty przez agresora, nie był sam", zaznaczając, że Polska jest ofiarą wielu prowokacji.

Marszałek Czarzasty o pamięci w Wieluniu

– Pamięć o wojnie nie może służyć do karmienia nienawiści – mówił marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty w Wieluniu podczas obchodów 87. rocznicy wybuchu II wojny światowej w tym mieście.

– Wojna zabiera człowiekowi właśnie to: bezpieczną przyszłość. Pamięć o wojnie nie może służyć do karmienia nienawiści. Ma służyć temu, żeby nigdy więcej nie pomylić agresora z ofiarą, siły z prawem, populizmu z prawdą – powiedział Czarzasty.

WYPADEK

Tragiczny wypadek na autostradzie A1

oprac. Karolina Wrońska

Cztery osoby zginęły, a cztery w stanie ciężkim zostały przetransportowane do szpitala po wypadku na autostradzie A1 na wysokości Mykanowa w powiecie częstochowskim.

Ze wstępnych ustaleń policji wynika, że kierujący samochodem ciężarowym uderzył w tył pojazdu, przy którym znajdowali się pracownicy obsługi autostrady wykonujący na niej prace remontowe.

– W wyniku tego zdarzenia cztery osoby poniosły śmierć na miejscu, a cztery pozostałe w stanie ciężkim zostały przetransportowane do szpitala – powiedziała podkom. Barbara Poznańska z Komendy Miejskiej Policji w Częstochowie.

Poznańska wskazała, że badanie alkomatem nie wykazało alkoholu w organizmie kierowcy samochodu ciężarowego. Zaznaczyła, że zostanie mu pobrana krew do dalszych badań. Kierowca samochodu ciężarowego nie wymagał pomocy medycznej. Został zatrzymany.

EDUKACJA

Uczniowie i nauczyciele wrócili do szkół

oprac. Karolina Wrońska

4,8 mln uczniów i 715 tys. nauczycieli rozpoczęło wczoraj nowy rok szkolny 2026/2027.

– Szkoła to miejsce, gdzie młody człowiek, mam nadzieję, każdy będzie szczęśliwszy, każdy będzie dobrze nauczony, ale będzie też nauczony na wyzwania XXI wieku, wyzwania czasów trudnych – powiedziała szefowa MEN Barbara Nowacka, która uczestniczyła w inauguracji roku szkolnego w Liceum Ogólnokształcącym im. S. Czarnieckiego w Człuchowie (woj. pomorskie).

Szef rządu uczestniczył we wtorek w inauguracji roku szkolnego w Zespole Szkół nr 1 w Wieluniu w woj. łódzkim.

– Macie sto powodów dziennie, żeby się spierać o różne mniej i bardziej ważne sprawy, ale nigdy nie ulegnijcie temu, niektórzy powiedzą, trendowi dzisiaj, aby pogardzać kimś dlatego, że jest inny albo słabszy, albo że jest was więcej, a ich mniej – wskazał premier, zwracając się do uczniów.

KRÓTKO

Warszawa

Stolica odwoła prezydenta? Zbiórka podpisów trwa

67 tysięcy podpisów pod wnioskiem o referendum w sprawie odwołania władz Warszawy zabrano przez miesiąc, Inicjator akcji Maciej Wilk przekazał, że celem na wrzesień jest zebranie 100 tysięcy podpisów. Stołeczna Operacja Referendalna rozpoczęła zbieranie podpisów 30 lipca. Akcja potrwa do 28 września. Aby referendum się odbyło, konieczne jest zebranie około 132 tysięcy podpisów.

Warszawa

Odszedł kolejny powstaniec warszawski

W wieku 94 lat zmarł Jerzy Łakomski ps. „Kajtek", który w trakcie powstania warszawskiego pełnił służbę pomocniczą w pułku „Baszta". W trakcie natarcia na wóz opancerzony przy ul. Belwederskiej został zraniony przez Niemców w głowę. Po dwóch dniach wrócił do służby. Po upadku powstania wraz z rodziną został wysiedlony do obozu przejściowego w Pruszkowie, skąd po 10 dniach trafił do transportu do Krakowa. Pogrzeb Jerzego Łakomskiego odbędzie się 7 września.

Zakopane

Krótsze przewozy konne do Morskiego Oka

Od wtorku Tatrzański Park Narodowy rozpoczął pilotaż przewozów konnych na skróconej trasie do Morskiego Oka. TPN chce w ten sposób sprawdzić organizację przyszłego systemu, w którym przewozy konne mają być połączone z transportem elektrycznym. Zaprzęgi będą przewozić turystów około 3-kilometrowym odcinkiem trasy z Palenicy Białczańskiej do Wodogrzmotów Mickiewicza – dalej turyści pójdą pieszo.

FOT. ADAM JANKOWSKI

Polska odrobiła lekcje. Dzisiaj jako państwo jesteśmy w forpoczcie krajów Unii Europejskiej, które wydają olbrzymie pieniądze na obronność

JAKUB STEFANIAK
wiceszef KPRM

eprasa.pl 845fc92f5f

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** 10 głównych objawów choroby Alzheimera, które rozwijają się jako pierwsze

PROFILAKTYKA

Co jeść, żeby nie chorować jesienią? Te produkty wzmocnią twoją odporność

To pytanie pojawia się szczególnie w okresie jesienno-zimowym, gdy sezon chorobowy daje się wszystkim we znaki. W jaki sposób możesz pomóc swojemu organizmowi? Sięgaj po pokarmy, które mają dodatkowe walory

Martyna Jaros, Gabriela Fedyk

FOT. 123RF

Cebula i czosnek działają jak naturalne antybiotyki, które pomagają w walce z przeziębieniem i wzmacniają odporność

Układ odpornościowy ma chronić organizm przed czynnikami zewnętrznymi, które mogą powodować choroby i infekcje. Wybierając odpowiednie produkty, dostarczające konkretne składniki odżywcze, możesz:

- wzmacniać naturalną barierę ochronną, np. błony śluzowe przewodu pokarmowego;
- wpływać na aktywność komórek obronnych organizmu, np. limfocyty, makrofagi;
- w pewnym stopniu ograniczać nasilenie stanu zapalnego.

Badania nad wpływem składników pokarmowych, takich jak witaminy, związki mineralne, antyoksydanty i kwasy tłuszczowe, na działanie układu odpornościowego to temat stosunkowo świeży. Wynika jednak z nich jasno – po pewne produkty warto sięgać regularnie nie tylko w okresie jesienno-zimowym, ale przez cały rok.

Choć nie jest możliwe szybkie wzmocnienie układu odpornościowego, to im szybciej zaczniesz wprowadzać kilka zmian w stylu życia, tym szybciej poprawisz swoje ogólne samopoczucie, w tym swoją odporność.

Co zrobić, żeby wzmocnić odporność?

Wprowadź do swojego planu dnia tych kilka zmian:

- stosuj zbilansowaną dietę z dużą ilością świeżej żywności i produktów pełnoziarnistych,
- ruszaj się co najmniej 150 minut tygodniowo,
- staraj się minimalizować stres (stosuj techniki relaksacyjne, medytuj, oddychaj),
- rzuć palenie,
- ogranicz spożycie alkoholu.

W jesienne i zimowe dni warto do codziennego jadłospisu wpleść produkty, które wzmocnią odporność organizmu. Poniżej prezentujemy kilka wybranych.

Miód jest znanym od pokoleń produktem stosowanym w okresie przeziębień. Większość źródeł naukowych oceniających wpływ miodu na układ odpornościowy podaje, że skuteczna dzienna dawka miodu, spożywana przez 2-3 miesiące, mieści się w przedziale od 70 do 120 g (224-384 kcal). Miód należy dodawać do napojów o temperaturze ok. 50 stopni Celsjusza, gdyż substancje o dobroczynnym działaniu zawarte w miodzie nie są odporne na działanie wysokiej temperatury.

Czosnek to podstawowy produkt polecany w kontekście wzmacniania naturalnej odporności organizmu. U osób regularnie konsumujących potrawy z czosnkiem obserwuje się liczniejsze populacje limfocytów. Przy pierwszych oznakach przeziębienia warto skorzystać z tej właściwości czosnku, dodając przeciśnięty przez praskę ząbek do surówki, pasty ze strączków lub mięs. Spore ilości allicyny zawiera także cebula.

Pomarańcze, mandarynki, cytryny i inne owoce cytrusowe. Dostarczają przede wszystkim witaminę C, a także szereg flawonoidów, czyli związków antyoksydacyjnych i olejków eterycznych. Kwercetyna, naringeryna, rutyna i hesperedyna to niejedyne substancje o działaniu przeciwzapalnym, bo limonen, najobficiej występujący związek olejku eterycznego cytrusów, również wykazuje takie działanie. Cytrusy to dobre źródło witaminy C, która chroni przed infekcjami, ale nie skraca znacząco czasu ich trwania.

Maliny są owocami znanymi w medycynie ludowej ze swoich właściwości przeciwzapalnych, które posiadają ze względu na wysoką zawartość substancji antyutleniających: antocyjanów, flawonów, kwasów fenolowych, tanin i beta-sitosterolu. Antocyjany mają działanie hamujące enzymy nasilające procesy zapalne, a witamina C, będąca silnym przeciwutleniaczem, wpływa na działanie limfocytów T. Przeciwwirusowe właściwości malin oraz naparów z liści krzewów malinowych wynikają z zawartości kwasu elagowego.

Na odporność naszego organizmu wpływa styl życia: jakość snu, poziom stresu, aktywność fizyczna, stan jelit, nawodnienie i regeneracja po chorobie. Niezwykle istotna jest również dieta

Imbir. Jego działanie w kontekście układu odpornościowego przypisuje się gingerolom, które są pochodnymi fenoli. Związki te i inne zawarte w imbirze, wpływają hamująco na wydzielanie nadmiernych ilości czynników prozapalnych przez limfocyty T i makrofagi, tym samym regulując odpowiedź układu immunologicznego na patogeny.

Codzienne picie ciepłej wody z tartym imbirem pomaga wzmocnić odporność organizmu, działa rozgrzewająco i przeciwzapalnie.

Marchew, dynia, melon, suszone morele, jarmuż, szpinak. Pomarańczowe owoce i warzywa oraz warzywa liściaste to dobre źródła beta-karotenu w diecie. Beta-karoten jest prekursorem witaminy A, która jest niezbędna w procesie dojrzewania komórek układu odpornościowego.

Wzmacnia skórę, a także błony śluzowe przewodu pokarmowego, które nawet lekko uszkodzone stanowią otwartą furtkę dla drobnoustrojów.

Wysokie spożycie produktów obfitujących w beta-karoten (ok. 30 mg na dobę) wykazuje działanie ochronne na organizm uwarunkowane silnym działaniem antyoksydacyjnym tego związku. By dostarczyć taką ilość beta-karotenu, wystarczy wypić ok. 350 ml jednodniowego soku marchwiowego.

Jogurt naturalny, kefir, maślanka. Fermentowane produkty mleczne produkowane z udziałem konkretnych szczepów bakterii probiotycznych: Lactobacillus, Bifidobacterium oraz Saccharomyces boulardii – mają działanie immunomodulacyjne.

Bakterie probiotyczne m.in.:pobudzają limfocyty T do działania, nasilają produkcję cytokin przeciwzapalnych – cząsteczek, których obecność mobilizuje układ immunologiczny do wzmożonej aktywności, uszczelniają błonę śluzową w obrębie jelit, ograniczają reakcje uczuleniowe, inicjują produkcję przeciwciał chroniących organizm w stanie zagrożenia infekcją.

Tłuste ryby morskie to najlepsze żywieniowe źródła witaminy D oraz wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3.

Kwasy te działają na komórki układu odpornościowego prawdopodobnie poprzez wpływ na wydzielanie związków odpowiedzialnych za komunikację pomiędzy nimi.

Witamina D działa immunomodulująco, obniża skłonność organizmu do reakcji alergicznych. U osób, które często chorują, stwierdza się w badaniach profilaktycznych niskie, względem zaleceń, stężenie witaminy D we krwi.

eprasa.pl 845fc92f5f

UZDROWISKA

Zachwycający kurort tuż za polską granicą. Warto tu zajrzeć także w weekend

Druskieniki na Litwie od lat przyciągają Polaków szukających odpoczynku i walorów uzdrowiskowych. To miejsce warte polecenia

Patrycja Seklecka

Od lat piękne uzdrowisko Druskieniki kojarzy się Polakom głównie z pobytem sanatoryjnym, który trwa zazwyczaj od 2 do 3 tygodni. Miejscowość jest zachwycająca, a jej klimat, źródła wód mineralnych i pokłady borowiny wykazują korzystny wpływ na poprawę zdrowia – jeśli więc masz dużo wolnego czasu i cierpisz na dolegliwości zdrowotne, możesz śmiało spędzić tam nawet kilka tygodni.

Byłam i sprawdziłam. Spędziłam w mieście niecałe dwa dni, dlatego chętnie opowiem, jak wyglądało to z mojej perspektywy.

Litewskie uzdrowisko odwiedziłam pierwszy raz w życiu. Co mnie zaskoczyło? Na pewno to, jak bardzo „miła dla oka" jest ta miejscowość. Urokliwe, zabytkowe domy mieszają się tu z nowoczesną zabudową, a spacery zielonymi alejkami umilają ustawione co rusz tablice z obrazami Mikołaja Ciurlionisa. Przez cały pobyt w uzdrowisku miałam poczucie, że nawet zwykły spacer nad miejskim jeziorem czy wypoczynek nad Niemnem ma na mnie relaksujący, a nawet „uzdrawiający" wpływ.

W Druskienikach możesz poczuć się jak na wakacjach, jednak czyste powietrze, wszechobecna zieleń i źródełka, w których płyną druskiennickie wody mineralne szybko przypomną ci, że przebywasz w uzdrowisku. To nic złego – wręcz przeciwnie! W końcu kto nie chciałby spędzić weekendu czy urlopu w miejscu, które korzystnie wpływa nie tylko na duszę, ale i ciało?

Ze względu na duże pokłady soli, która idealnie nadaje się do zabiegów leczniczych, Druskieniki są zwane „Miastem Soli".

W sezonie letnim i wiosennym Druskieniki zachwycają morzem kwitnących, kolorowych kwiatów i tętniącymi życiem kawiarenkami. Oferują też wiele atrakcji i rozrywek na świeżym powietrzu, a nawet... stok narciarski, z którego można korzystać przez cały rok!

Kilometry alejek stworzonych do spacerowania i jazdy na rowerze to dopiero początek długiej listy rozrywek, które oferuje litewska perełka. Wystarczy krótki spacer, by zobaczyć architektoniczne perełki uzdrowiskowe, takie jak zabytkowe wille, kościoły i przepiękna cerkiew prawosławna.

FOT. PATRYCJA SEKLECKA

W Druskienikach znajdziesz przepiękne parki i mnóstwo miejsc do aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu

Aktywnościami, które cieszą się największym powodzeniem wśród turystów i kuracjuszy są kajakarstwo, pływanie łodzią czy wędkarstwo. Nawet kiedy pogoda nie sprzyja, w Druskienikach nie da się nudzić.

Słynny aquapark nie jest jedynym miejscem na aktywny wypoczynek pod dachem. Wodny park jest połączony kolejką gondolową z inną atrakcją... Na miejskim wzgórzu, na które można wejść lub wjechać, znajduje się stok narciarski (Snow Arena) z prawdziwego zdarzenia.

Miłośnicy zimowego szaleństwa mogą szusować po śniegu, który nie roztapia się dzięki utrzymywaniu odpowiedniej temperatury w budynku. Jeśli tęsknisz za zimą albo chcesz podszlifować swoje umiejętności poza sezonem, podczas wycieczki do Druskienik nie zapomnij o istnieniu tego miejsca.

Czasem po prostu miło zadbać o siebie – nawet jeśli nie potrzebujesz specjalistycznych zabiegów. Jeśli masz chęć poprawić swoje samopoczucie, możesz zatrzymać się w jednym z wielu hoteli spa (ja miałam okazję odwiedzić Spa Vilnius). Każdy z nich ma bogatą ofertę masaży, leczniczych kąpieli i wielu innych zabiegów. Wyspecjalizowany personel, oczywiście po rozmowie z tobą, pomoże wybrać te, które pasują do ciebie najbardziej.

Głęboko zakorzenione tradycje uzdrowiskowe czuć w mieście na każdym kroku. W Druskienikach od dawna do leczenia i poprawy nastroju wykorzystuje się m.in. wody mineralne, błoto czy... bursztyn, który ma pomagać w poprawie stanu zdrowia osób cierpiących na astmę, reumatyzm, a nawet przyspieszać gojenie ran.

Czasem wystarczy tylko kilka zabiegów, żeby poczuć się o niebo lepiej – jeśli nie dolega ci nic poważnego, nawet krótki pobyt powinien mieć znaczący wpływ na to, jak się czujesz. W takim wypadku moim zdaniem warto wybrać się na wycieczkę do Druskienik nawet na weekend.

FOT. JAMES GATHANY

Jak szybko rozpoznać boreliozę, zanim choroba zniszczy ci układ nerwowy i stawy? Te sygnały powinny niepokoić

CHOROBY ZAKAŹNE

Wakacyjna choroba Polaków. Skutki nieleczonej boreliozy mogą być groźne

Emil Hoff

Co roku mnóstwo Polek i Polaków zapada na boreliozę. Większość z nich ma szczęście i szybko rozpoznaje chorobę dzięki charakterystycznemu objawowi.

Wiele z nas ma za sobą urlopy pełne dłuższych i krótszych wycieczek krajoznawczych, wędrówek po lasach czy spacerów po parkach. Będzie jeszcze zresztą sporo okazji do wypoczynku na łonie natury: pogoda może sprzyjać wycieczkom jeszcze przez cały wrzesień, zaczyna się też na dobre sezon na grzyby.

Niestety, nawet niewinny spacer po lesie, łące czy własnym przydomowym ogródku może skończyć się nieprzyjemnie: ukąszeniem kleszcza. Sezon na kleszcze trwa u nas od wiosny do późnej jesieni i w tym roku niestety tych małych, wrednych pajęczaków też nie zabrakło.

Kleszcze przenoszą bakterie, które mogą stać się przyczyną groźnych infekcji. Do najczęstszych chorób odkleszczowych zaliczana jest borelioza, wywoływana przez bakterie Borrelia garinii i Borrelia afzelii. Co roku w Polsce notuje się dziesiątki tysięcy przypadków zachorowań na boreliozę.

Nieleczona borelioza może mieć bardzo poważne konsekwencje. Należą do nich:

- uszkodzenie układu nerwowego i związane z nim zaburzenia pamięci i koncentracji;
- porażenie mięśni, drętwienie kończyn;
- nieodwracalne i bolesne zmiany w stawach (najczęściej w kolanach);
- zapalenie serca;
- przewlekłe zmęczenie.

Dobra wiadomość jest taka, że jeden objaw zdradza chorobę od razu. Zła taka, że jedna na pięć osób nie dostaje tego objawu i przez to nawet nie wie, że choruje na boreliozę.Objawem, który od razu zdradza, że pacjent ma boreliozę, jest rumień wędrujący: duża (do 30 cm średnicy) czerwonawa plama na skórze, często ciepła w dotyku. W miarę postępów choroby rumień powiększa się, a przy tym starsze części ulegają przejaśnieniu, przez co cała plama przypomina wyglądem tarczę strzelniczą – koncentryczne czerwone kręgi.

Rumień pojawia się od 3 do 30 dni po ukąszeniu kleszcza i zarażeniu boreliozą, najczęściej około tygodnia po zarażeniu. Występuje u ok. 80 proc. pacjentów, jest to więc często pierwszy i bardzo charakterystyczny objaw boreliozy, który pozwala łatwo zidentyfikować chorobę i wdrożyć odpowiednie leczenie.

Około 20 proc. osób nie dostaje rumienia na skutek boreliozy. Choroba wywołuje u nich inne objawy później, czasem nawet po wielu miesiącach. Są nieswoiste i nieprzyjemne. Należą do nich:

- ból głowy i sztywność szyi;
- ból mięśni i stawów;
- zmęczenie;
- dreszcze.

Choć nieleczona borelioza najczęściej ustępuje sama po kilku tygodniach lub miesiącach, może na stałe uszkodzić układ nerwowy, mięśniowy i stawy.

Jeśli po powrocie z wypoczynku na łonie natury, np. wycieczce do lasu na grzyby, spacerze po parku czy łące odczuwasz objawy silnej grypy, udaj się do lekarza. Po teście serologicznym na obecność przeciwciał może się okazać, że to nieswoiste objawy boreliozy, która wystąpiła u ciebie bez rumienia. Wczesne wykrycie pozwala wyleczyć chorobę bez ryzykowania stałego uszczerbku na zdrowiu.

eprasa.pl 845fc92f5f

NAWIGATOR

FOT. GETTY IMAGES

Rosną koszty programu darmowych leków. Jak wynika z danych Narodowego Funduszu Zdrowia, w 2025 r. państwo wydało na ten cel prawie 10 miliardów złotych

Seniorzy mogą stracić część darmowych leków. Zagrożone 1500 pozycji

Już za miesiąc mają zmienić się zasady, według których dzieci i seniorzy mogą korzystać z bezpłatnych leków. Rozpatrywane są różne warianty.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Seniorom po 65. roku życia oraz dzieciom i młodzieży do 18 lat przysługują leki w ramach programu refundacyjnego. Aby skorzystać z tego wsparcia, muszą zostać spełnione trzy warunki: pacjent musi należeć do uprawnionej grupy wiekowej, przepisany preparat znajduje się w wykazie „D1" lub „D2" refundowanych leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego bądź wyrobów medycznych, określonym w obwieszczeniu ministra zdrowia.

Na wykazie znajdują się między innymi preparaty stosowane w leczeniu alergii, cukrzycy, nadciśnienia, chorób układu oddechowego, wybrane szczepionki. Ponadto można otrzymać leki hormonalne, leki o działaniu przeciwbakteryjnym, przeciwgrzybiczym, przeciwbólowym czy przeciwzakaźnym.

Jak informuje „Gazeta Prawna", Ministerstwo Zdrowia analizuje zmiany, które mogą znacząco wpłynąć na kształt programu bezpłatnych leków dla osób po 65. roku życia. Wśród rozważanych wariantów znalazły się takie, które zakładają wykreślenie z listy nawet ponad 1500 produktów. Nowe zasady miałyby zacząć obowiązywać stopniowo od 1 października 2026 roku.

Powód? Coraz wyższe koszty programu darmowych leków. Jak wynika z danych NFZ, w 2025 r. państwo wydało na ten cel prawie 10 mld zł. Co ciekawe, liczba pacjentów korzystających z bezpłatnych recept wzrosła od 2023 r. jedynie o 4,4 proc., podczas gdy wydatki zwiększyły się aż o jedną czwartą.

Urzędnicy zwracają uwagę, że w ramach programu refundowane są często leki zawierające tę samą substancję czynną, ale sprzedawane pod różnymi nazwami i w bardzo różnych cenach. W praktyce oznacza to, że za podobne leczenie Narodowy Fundusz Zdrowia niekiedy płaci wielokrotnie więcej tylko dlatego, że pacjent otrzymuje droższy preparat.

Symbol S nie wystarczy

Jednym z warunków otrzymania darmowego leku przez seniora jest symbol S na recepcie.

Ponadto przepisany medykament musi się znajdować w specjalnym wykazie leków refundowanych, który ustala Ministerstwo Zdrowia.

Ministerstwo Zdrowia przekonuje, że ewentualne zmiany nie mają polegać wyłącznie na szukaniu oszczędności. Przy aktualizacji wykazu mają być brane pod uwagę nie tylko ceny leków, ale również to, jak często są one stosowane przez pacjentów, czy mają tańsze odpowiedniki oraz jakie znaczenie mają dla bezpieczeństwa lekowego kraju.

Pod uwagę może być brana także produkcja leków w Polsce. Resort chce również odchodzić od stosowania jednej zasady dla całej listy i analizować poszczególne grupy leków oddzielnie. Oznacza to, że inne kryteria mogą zostać zastosowane np. wobec leków kardiologicznych, a inne wobec preparatów stosowanych w leczeniu cukrzycy czy chorób przewlekłych.

Jeśli weźmiemy pod uwagę analizowany wariant C2, liczba produktów objętych analizą spadłaby z 3621 do 3051. Oznacza to usunięcie 570 pozycji, czyli pozostawienie około 84,3 proc. analizowanych produktów. Jednocześnie zachowane zostałyby wszystkie 354 analizowane substancje czynne. Według przedstawionych szacunków taki wariant mógłby przynieść około 440,7 mln zł oszczędności.

Znacznie większą redukcję zakłada wariant F'1. Jak informuje GP, liczba produktów zmniejszyłaby się w nim z 3616 do 2065, czyli zniknęłoby ponad 1500 pozycji. Mimo tak dużego ograniczenia liczby preparatów zachowane miałyby zostać wszystkie z 351 analizowanych substancji czynnych.

PROFILAKTYKA

Niektórzy piją te wody bez umiaru, a to fatalny błąd. Mogą być przykre konsekwencje

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Wody lecznicze od lat są jednym z filarów polskiego lecznictwa uzdrowiskowego. Kuracje pitne warto jednak prowadzić według zaleceń lekarza.

W południowej Polsce znajduje się większość krajowych uzdrowisk i miejscowości dysponujących zasobami wód leczniczych. Choć ich właściwości są wykorzystywane w terapii wielu schorzeń, eksperci podkreślają, że nie należy traktować ich jak zwykłej wody do codziennego nawadniania organizmu.

– Wody zdrojowe i lecznicze często traktujemy jak zwykłą wodę mineralną, skoro wypływa ze źródła i ma właściwości zdrowotne. Wydaje nam się, że można ją pić bez ograniczeń. Woda lecznicza jest trochę jak naturalny preparat mineralny – znaczenie ma nie tylko jej skład, ale również dawka. Wody dostępne w miejscowościach uzdrowiskowych mogą zawierać bardzo duże ilości sodu, chlorków, wodorowęglanów, siarczanów, magnezu, wapnia, żelaza, fluorków czy jodków – tłumaczy dietetyk kliniczny, dr Patrycja Kłósek-Bzowska.

Jak dodaje ekspertka, wypijanie ich w dużych ilościach przez cały dzień – zamiast zwykłej wody – nie jest dobrym pomysłem.

– W uzdrowisku naprawdę nie warto urządzać sobie „degustacji bez limitu". Kieliszek czy kubeczek wody leczniczej to jedno, a zastąpienie nią całodziennego nawodnienia zupełnie co innego – zaznacza dr Kłósek-Bzowska.

Szczególną ostrożność należy zachować w przypadku mocno zmineralizowanych wód chlorkowo-sodowych.

– Mogą dostarczać bardzo dużo sodu. Dla zdrowej osoby jednorazowe wypicie takiej wody zwykle nie będzie problemem, natomiast regularne picie jej w dużych ilościach może być niekorzystne szczególnie dla osób z nadciśnieniem tętniczym, skłonnością do obrzęków, niewydolnością serca czy chorobami nerek. To zdecydowanie nie są wody, którymi powinniśmy na co dzień „nawadniać się" jak zwykłą wodą – mówi dr Patrycja Kłósek-Bzowska.

Uważać warto również na wody bogate w siarczany i magnez, ponieważ w większych ilościach mogą działać przeczyszczająco.

– Efektem mogą być biegunka, dolegliwości jelitowe, a przy znacznym spożyciu również zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej. Co więcej, przyspieszenie pasażu jelitowego może wpływać na wchłanianie niektórych przyjmowanych leków – zaznacza specjalistka.

Osobną grupą są wody zawierające większe ilości jodu czy fluoru. – Tutaj również nie warto kierować się zasadą „im więcej minerałów, tym zdrowiej". Przykładowo wody jodkowe mogą wymagać szczególnej ostrożności u osób z niektórymi chorobami tarczycy – przyznaje dietetyk.

Najważniejsza zasada jest prosta: wody lecznicze, mimo swoich prozdrowotnych właściwości, nie są przeznaczone do picia bez ograniczeń. Każda z nich ma określone wskazania zdrowotne, ale w niektórych przypadkach może również nie być zalecana. Jeśli przy źródle znajduje się informacja dotycząca zalecanej ilości czy sposobu picia, warto jej przestrzegać.

FOT. GETTY IMAGES

Więcej nie znaczy lepiej. Wody lecznicze nie mogą być źródłem codziennego nawadniania

eprasa.pl 845fc92f5f

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Masło orzechowe. Czym jest i czy warto uwzględnić je w diecie?

Masło orzechowe, co to takiego?

Masło orzechowe to produkt, który kojarzy się zwykle z menu dla dzieci. Maluchy chętnie sięgają po nie na śniadanie, kolację czy podwieczorek. W Polsce, na sklepowych półkach nie znajdziesz produktu orzechowego ze słowem „masło" w nazwie. Zgodnie z decyzją Trybunału Sprawiedliwości UE z 2017 roku produkty pochodzenia roślinnego nie mogą być określane nazwami przetworów mlecznych. Oficjalna nazwa, pod którą występuje w handlu to krem orzechowy. Wytwarzany jest z nasion orzachy podziemnej (tzw. orzeszków ziemnych), popularny w kuchni amerykańskiej i holenderskiej. Znajduje zastosowanie jako smarowidło do kanapek oraz składnik domowych wypieków.

Jaki jest skład masła orzechowego?

Standardowe masło orzechowe składa się w 90 procentach z orzechów, w 6 procentach z cukru w formie dekstrozy, z olejów roślinnych i soli. Zawartość soli w gotowym produkcie wynosi maksymalnie 1,5 proc. W handlu dostępne jest tzw. naturalne masło orzechowe, wytworzone bez dodatku tłuszczów uwodornionych i innych sztucznych dodatków. Pasta może być zrobiona z różnych orzechów lub ich mieszanek. To od ich rodzaju zależy, jakie właściwości będzie miało konkretne masło orzechowe. Skład, smak oraz konsystencja będą różniły się w kremach z arachidów, migdałów, nerkowców, pistacji czy orzechów laskowych. Niestety, na sklepowych półkach czeka również wiele orzechowych kremów z chemicznymi lub niezdrowymi dodatkami. Tych warto jednak unikać.

Czy masło orzechowe ma działania prozdrowotne?

Orzechy, z których powstają masła orzechowe, są cennym źródłem białka roślinnego oraz błonnika. Znajdziemy w nich aminokwas l-argininę, który jest przekształcany w organizmie do tlenku azotu, który rozszerza naczynia krwionośne i obniża ciśnienie krwi. Zawierają dużo kwasów tłuszczowych jednonienasyconych i niezbędnych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT). Obniżają one tzw. zły cholesterol (cholesterol-LDL) i podnoszą dobry (cholesterol-HDL). Witaminy z grupy B zapewniają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Z kolei witamina E przeciwdziała starzeniu się organizmu ze względu na swoje właściwości antyoksydacyjne. Masła orzechowe są także bogate w kwas foliowy. Jest on wyjątkowo ważny dla kobiet w ciąży. Warto też wspomnieć o zawartych w masłach orzechowych składnikach mineralnych, w tym żelazie, potasie, wapniu, cynku czy selenie.

Czy masło orzechowe można przygotować samodzielnie?

Przyda się do tego wysokoobrotowy blender lub malakser. Możemy wzbogacić je o dodatkowe smaki, na przykład kakao, cynamon czy wanilię, a także sami zdecydować, czy będzie gładkie, czy z chrupiącymi kawałkami. Najlepiej kupić orzechy w łupinkach i samodzielnie je wyłuskać, zostawiając bogatą w przeciwutleniacze brunatną skórkę. Jeśli kupujemy już obrane orzechy, zwróćmy uwagę na dodatek soli i oleju. Unikajmy przeterminowanych, z plamkami i zaczynających pleśnieć.
Orzechy możemy wcześniej delikatnie uprażyć dla smaku, choć surowe będą zdrowsze.

Do czego można wykorzystać masło orzechowe?

FOT. PIXABAY

To wszechstronny składnik, który można wykorzystać w różnorodnych potrawach. Doskonale sprawdza się jako dodatek do pieczywa, np. na kanapkach czy tostach.
Można je również wykorzystać do wypieków, takich jak ciasteczka, brownie czy muffiny. Jako dodatek do smoothie, owsianki czy jogurtu, nada im kremową konsystencję i bogaty smak.
Można je również wykorzystać w daniach na słono, np. jako składnik sosów, dressingów czy dipów. Wprowadzenie masła orzechowego do diety może być nie tylko smacznym, ale także zdrowym rozwiązaniem, szczególnie dla osób aktywnych fizycznie, szukających wartościowych przekąsek.

Opr. Ola Glowacka

DIETA

W 100 gramach orzechów znajduje się ponad 700 kalorii. Są idealne w diecie ketogenicznej

Te egzotyczne orzechy cieszą się coraz większą popularnością. Charakteryzują się kremowym, lekko maślanym smakiem i są cenione za swoje właściwości zdrowotne.

Oprac. Ola Głowacka

Badanie SW Research przeprowadzone w lipcu 2026 roku na zlecenie kampanii Pokochaj Makadamię pokazuje, że świadomość żywieniowa Polaków zmienia się. Wiele osób zwraca uwagę nie tylko na kalorie, ale również na wartość odżywczą.

Do niedawna tłuszcz oznaczał dla diety zagrożenie związane z kaloryką produktów. Nie bezpodstawnie, gdyż jeden gram tłuszczu dostarcza około 9 kcal, a więc ponad dwa razy więcej niż taka sama ilość białka lub węglowodanów. Jedzenie to nie tylko kalorie, ale również wartość odżywcza.

Polacy coraz częściej zwracają uwagę na takie parametry jak błonnik, witaminy, składniki mineralne czy antyoksydanty. Widać również, że częściej sięgamy po produkty o korzystnym profilu kwasów tłuszczowych, w których dominują tłuszcze nienasycone.

Tłuszcz jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu, a jego spożycie w dziennej racji pokarmowej powinno oscylować w granicach 30 proc. energii – mówi Anna Reguła, dietetyczka i autorka profilu instagramowego @niekoniecznie_dietetycznie.

W cytowanym badaniu najczęściej wskazywanym źródłem „dobrych tłuszczów" jest oliwa z oliwek (69 proc.), następnie orzechy włoskie (66 proc.) i tłuste ryby (65 proc.). Znacznie rzadziej z tą kategorią kojarzone są orzechy makadamia – wskazało je 34 proc. badanych.

FOT. PIXABAY

Jądro orzecha makadamia składa się w 77 proc. z tłuszczów nienasyconych, potocznie nazywanych „dobrymi tłuszczami"

To zaskakujące, bo makadamia wyróżnia się jednym z najbardziej wartościowych profili tłuszczowych wśród orzechów. Jest najbogatszym spośród powszechnie spożywanych orzechów źródłem jednonienasyconych kwasów tłuszczowych (MUFA), przede wszystkim kwasu omega-9, a także zawiera charakterystyczny dla niej kwas omega-7. Ponadto jest bogata w błonnik i ma niską zawartość cukrów.

Tłuszcze jednonienasycone mogą pełnić ochronną rolę w prewencji miażdżycy czy chorób serca jako składniki zastępujące tłuszcze nasycone pochodzenia zwierzęcego czy tropikalnego. Warto dodać, że choroby układu krążenia od lat są pierwszą i główną przyczyną zgonów w Polsce. Wyprzedzają one m.in. nowotwory oraz choroby układu oddechowego – dodaje ekspertka.

Choć makadamia wciąż jest mniej znana niż orzechy włoskie czy migdały, ma wiele do zaoferowania. Wyróżnia się delikatnym, maślanym smakiem i chrupiącą konsystencją. Zainteresowanie orzechami makadamia systematycznie rośnie. W ciągu ostatniej dekady import tych orzechów do Polski zwiększył się ponad trzykrotnie – z około 60 ton w 2015 roku do blisko 200 ton w 2025 roku (dane S&P Global).

W 100 gramach orzechów znajduje się ponad 700 kalorii. Orzechy makadamia dostarczą Ci przede wszystkim nienasyconych kwasów tłuszczowych, które mają mnóstwo cennych właściwości. Mowa przede wszystkim o pozytywnym wpływie na funkcjonowanie układu krwionośnego, a także obniżaniu poziomu złego cholesterolu i poprawie profilu lipidowego.

Orzechy makadamia są także źródłem magnezu, miedzi, manganu, fosforu i witaminy E. Twojemu organizmowi dostarczą również witamin z grupy B, w tym: niacyny, pirydoksyny (witamina B6), tiaminy oraz ryboflawiny.

Nie można zapomnieć o antyoksydacyjnym działaniu orzechów makadamia. Skutecznie chronią przed utlenianiem się komórek, opóźniają procesy starzenia i ograniczają wytwarzanie wolnych rodników, a także obniżają poziom stresu w organizmie.

Ze względu na swój skład będą idealnym składnikiem diety ketogenicznej. Są to bowiem jedne z najtłustszych orzechów, zawierających przede wszystkim jednonienasycone kwasy tłuszczowe. W 100 gramach orzechów znajduje się aż 76g tłuszczu. Warto także wspomnieć, że orzechy makadamia mają bardzo niską zawartość węglowodanów, co oznacza, że będą znakomitym dodatkiem każdej diety niskowęglowodanowej. Ich bogaty w witaminy i minerały skład doceniają także diabetycy, jak również osoby na diecie bezglutenowej – szczególnie te zmagające się z celiakią.

Niestety, orzechy macadamia to jedne z najdroższych orzechów na świecie. Dlaczego? Otóż związane jest to przede wszystkim z ich długą uprawą, ponieważ drzewo macadamia potrzebuje nawet od 7 do 10 lat, by wydać owoce. Dodatkowo proces zbiorów jest bardzo żmudny, gdyż – ze względu na to, że trudno jest ocenić, czy orzechy są dojrzałe – muszą być zbierane ręcznie. Jest to bardzo czasochłonne oraz kosztowne. Co więcej, orzechy zbierane są tylko 5-6 razy w roku. Także ich transport jest kosztowny, ponieważ sprowadzane są aż z Australii, Hawajów, Afryki Południowej oraz Ameryki Łacińskiej.

eprasa.pl 845fc92f5f

PROGRAMOWO

G. 19:00

Lombard. Życie pod zastaw

TV Puls

Zrozpaczona Oliwia, która sama nie może mieć dzieci, decyduje się na desperacki krok: zabiera kilkumiesięcznego chłopca z okna życia. Jej mąż chce natychmiast oddać dziecko, ale Oliwia grozi samobójstwem. Właściciel sklepu zlokalizowanego przy klasztorze odkrywa, co zrobiła, przeglądając monitoring. Postanawia szantażować małżeństwo. Nano po rozstaniu z Natalią próbuje cieszyć się życiem singla. Oriana bezskutecznie szuka pracy. W lombardzie pojawia się Azjatka szukająca ojca, który przedstawia się jako Barski.

G. 23:40

Co się stało z Gracie Darling

Ale Kino+ HD

Kiedy Joni miała 14 lat, jej przyjaciółka Gracie Darling zaginęła po nieudanym seansie spirytystycznym. Od tamtej pory dręczy ją poczucie winy, z którym sobie nie radzi i nie jest ona już tą samą osobą. Joni, obecnie psycholożka dziecięca, wciąż nie może uwolnić się od przeszłości, a kiedy odbiera telefon od lokalnego policjanta z informacją, że po kolejnym seansie zaginęła następna osoba o nazwisku Darling, poczucie winy z przeszłości powraca.

G. 18:00

PIERWSZA MIŁOŚĆ

Polsat

Poranek u Żukowskich zaczyna się od awantury Jolki i Tomka. Spór dotyczy... palety cieni i zasad. Niedługo później portal plotkarski publikuje złośliwy artykuł, którego bohaterką jest nikt inny jak Kinga. Gdy Tomek dowiaduje się, że całe to zainteresowanie mediów jego matką zawdzięcza Jolce, wpada w całkiem uzsadnioną furię. Tymczasem wielu gości weselnych z objawami zatrucia zjeżdża do We-Medu. Personel placówki medycznej ledwie nadąża, a korytarze pękają w szwach od ilości chorych z problemami żołądkowymi. W tym całym zamieszaniu Filip utyka w zepsutej windzie z pewną bardzo ładną dziewczyną o imieniu Nikola. Niestety, dziewczyna także zaczyna źle się czuć... Natomiast Wadlewianie nie chcą wierzyć Róży. Są oburzeniu, że w tak okrutny sposób odgrywa się na Zenku. Wiktoria broni matki, ale nawet Olek jest zdania, że teściowa potrafi nagiąć prawdę do swoich celów. Na witrynie sklepu Róży ktoś wielkimi literami wymalowuje nieprzyjemne słowa. Konkretnie: „kłamliwa świnia„. Natychmiast pojawia się pytanie: kto był tak bezczelny? Problem w tym, że odpowiedź nie jest taka prosta. Czy uda się ustalić wandala?

G. 20:15

Na Wspólnej

TVN

Ada czuwa przy pobitej Zoi . Nalepa jest przybity. Tymczasem Greg upokarza swoją żonę – rozlicza ją z zakupów i wyznacza karę za kupno kremu. Z kolei przerażony Smolny ze Sławkiem przyjeżdżają w miejsce, gdzie logował się telefon Basi. Marcelina wyznaje, że Sandra widziała jej artykuł. Krzysztof jest przekonany, że to Smoczyńska stoi za porwaniem. Wzywa też Andrzeja – ma natychmiast spisać listę ludzi, którzy chcą ich uciszyć. W tym czasie zamaskowany mężczyzna podaje nieprzytomnej Basi dożylnie jakiś narkotyk. Kluskowa prosi syna, żeby pomógł odkryć interesy Bożydara. Brygida wraz z teściem stawia się u notariusza – są tam przyszli wspólnicy Bożydara, Zdybicka i Baliszewski. Bożydar niespodziewanie chce wziąć na siebie koszty budowy restauracji. Zdybicka i Baliszewski się zgadzają. Brygidę bardzo to martwi.

G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

Derya z dumą wręcza zaliczkę za salon fryzjerski nowo poznanej kobiecie. Jest przekonana, że właśnie nabywa kurę znoszącą złote jaja... Tymczasem Sila, która przyszła z Hancer do siedziby holdingu, atakuje nieznajomego mężczyznę pod firmą. To wywoła szereg problemów i trudnych pytań... Z kolei Hancer kłóci się z Cihanem na temat fundacji. Engin decyduje się zabrać Silę do swojego domu. Mukadder domyśla się, kto ją szantażuje. Trwają przygotowania do kwesty.

G. 20:05

Uroczysko

TV 4

Dekoracje, światło i dym miały być hitem rewii mody w Uroczysku, a okazały się scenerią dla morderstwa z zimną krwią. Od ciosu w serce ginie 25-letni model – Rafał Strzelecki. Czy policjanci zdążą zabezpieczyć narzędzie zbrodni, zanim się ono... roztopi? Rozpoczyna się seria przesłuchań. Śledczym brak punktu zaczepienia do czasu, gdy okazuje się, że asystentka projektanta podkochiwała się w ofierze. Olek unika Laury jak ognia, aby w końcu podjąć bardzo ważną, życiową decyzję.

eprasa.pl 845fc92f5f

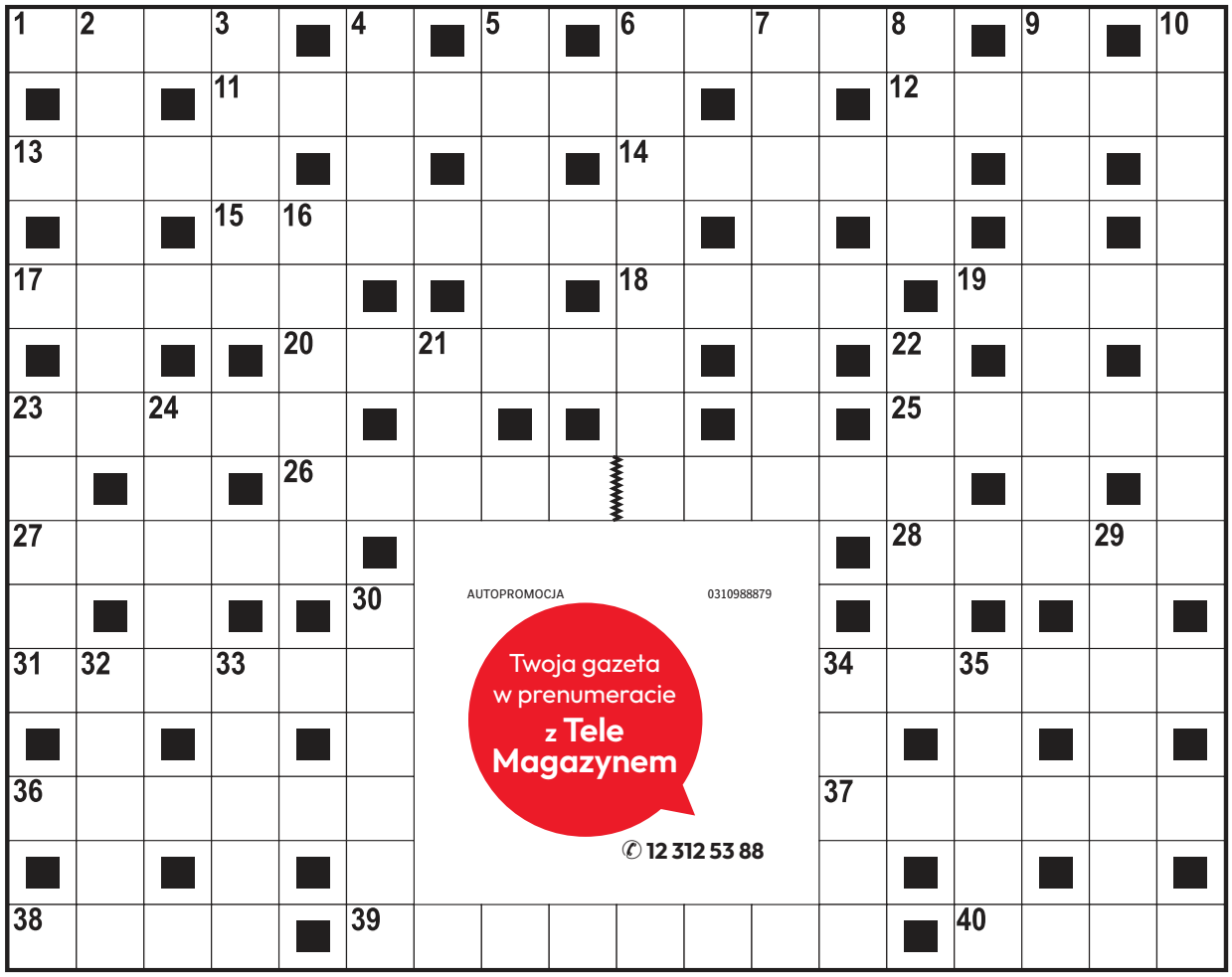
KRZYŻÓWKA NR 135

Poziomo:

1) „… miasto otwarte”, film Roberta Rosselliniego,
6) głodnemu na myśli (w porzekadle),
11) arena rycerskich turniejów,
12) powóz czteroosobowy z opuszczaną na dwie strony budą,
13) muzyka z Nowego Orleanu,
14) … Morricone, twórca muzyki filmowej,
15) odcień czerwieni jak roślina,
17) ułańska czapka, giwer,
18) postać odtworzona przez aktora,
19) stop miedzi z innymi metalami,
20) rzemieślnik wytwarzający uprzęże i siodła,
23) legendarny szewc, pokonał smoka wawelskiego,
25) szybki taniec towarzyski z lat 60-tych,
26) bylina o pływających liściach,
27) warzywa marynowane w occie,
28) komórka przewodząca wodę i soki roślinne,
31) pomieszczenie dla załogi na jachcie,
34) grzyb jadalny z lepką skórką,
36) pojedyncza lub mnoga,
37) strzelba myśliwska, fuzja,
38) surowiec do wyrobu piwa,
39) wagon kolejowy z miejscami do leżenia,
40) miasto znane z produkcji samowarów.

Pionowo:

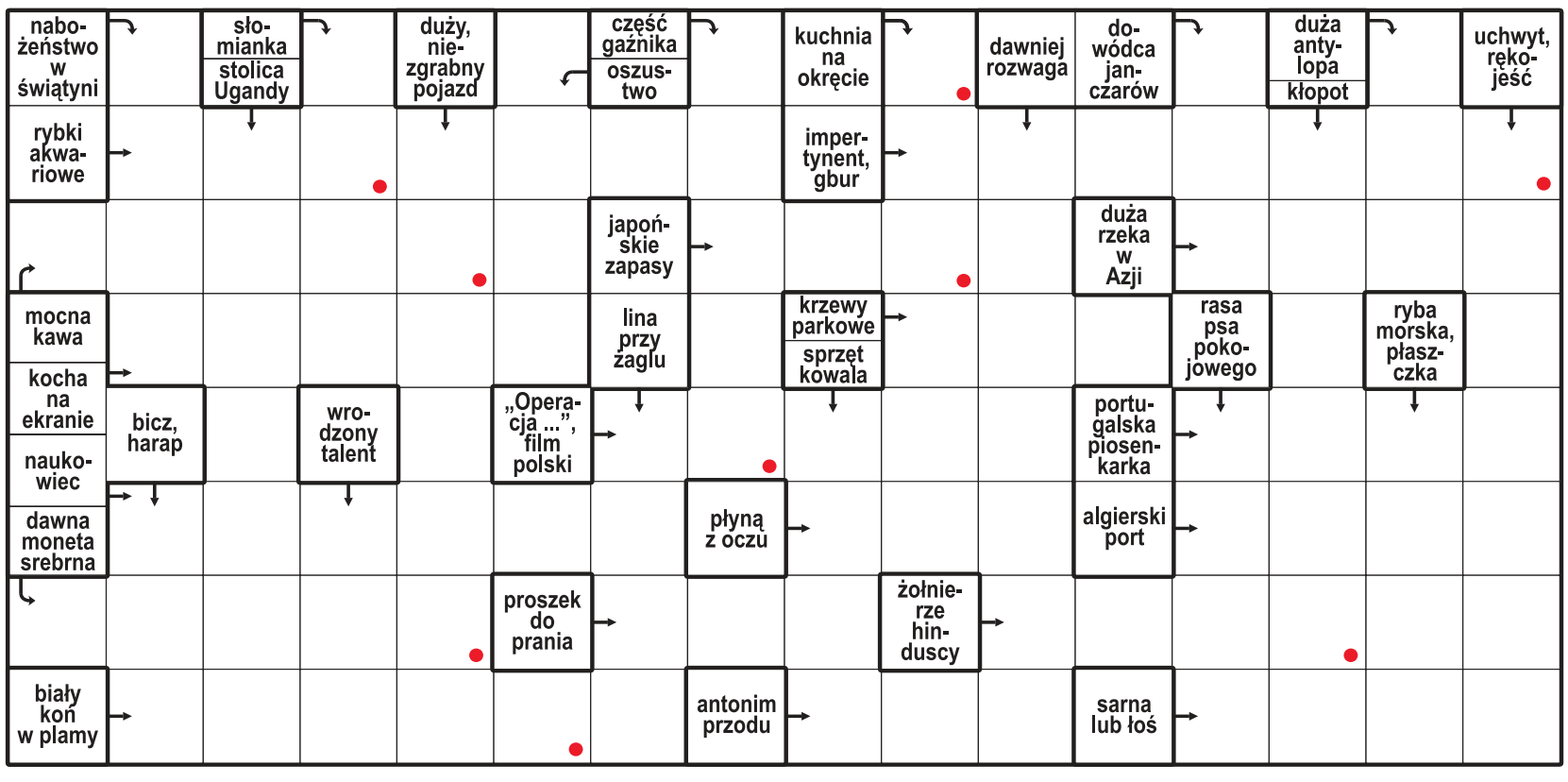
2) skarbowy lub pocztowy,
3) drobna roślina zarodnikowa,
4) skrzynka w lokalu wyborczym,
5) metalowa listwa na drzwiach,
6) duży ptak z rodziny kurowatych,
7) wielki właściciel ziemski w Anglii,
8) duża, foremna bryła kamienna,
9) wywiad dziennikarza np. z politykiem,
10) stekowiec z Nowej Zelandii,
16) „duch” panujący w wojsku,
21) … Gibson, aktor z filmu „Waleczne serce”,
22) miejsce zatrzymywania się pociągów,
23) Michał, polski piosenkarz,
24) pionowa ściana grani,
29) okres trzech miesięcy,
30) protest robotników w fabryce,
32) uparte zwierzę, kłapouch,
33) czoło kolumny wojskowej,
34) groźna organizacja przestępcza,
35) ostry, przenikliwy dźwięk.



ROZWIĄZANIE NR 134

S	■	K	■	P	A	L	C	E	L	I	Z	A	Ć	■	P	■	Ż
Z	O	R	B	A	■	I	■	M	■	■	D	■	W	Ł	O	S	Y
C	■	O	■	S	K	O	R	U	P	I	A	K	I	■	L	■	R
Z	A	K	O	S	■	N	■	■	A	■	N	■	K	L	I	P	A
Ę	■	U	■	A	■	E	F	E	N	D	I	■	Ł	■	C	■	N
K	O	S	Z	T	E	L	A	■	■	R	E	M	A	N	E	N	T
■	K	■	J	■	L	■	Z	O	L	E	■	O	■	A	■	I	■
G	A	D	A	N	I	N	A	■	■	S	Z	T	A	L	U	G	A
■	P	■	Z	■	Z							E	■	O	■	E	■
W	I	E	D	Z	A							L	I	T	E	R	A
Ą	■	L	■	B	■							■	N	■	R	■	B
S	Z	E	R	Y	F							A	D	O	N	I	S
A	■	G	■	T	■							■	E	■	E	■	U
C	H	I	L	E	■							■	K	O	S	E	R
Z	■	A	■	K	O	N	T	R	E	D	A	N	S	■	T	■	D

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

ROZWIĄZANIE: KATAMARAN.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś działaj odważnie, ale nie spiesz się. Horoskop dzienny wróży, że cierpliwość przyniesie Ci sukces.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny dzień sprzyja porządkom i ważnym decyzjom. Horoskop na dziś radzi zaufać swojej intuicji.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię ciekawa rozmowa. Horoskop dzienny na środę mówi, że nowa wiadomość otworzy przed Tobą drzwi.

Byk (20.04 - 20.05)
Zadbaj dziś o siebie i bliskich. Horoskop dzienny wróży, że ciepłe słowa poprawią atmosferę w domu.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia przyciąga uwagę. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją i zrobić pierwszy krok ku celom.

Rak (22.06 - 22.07)
Skupienie pomoże Ci nadrobić zaległości. Horoskop dzienny na wtorek mówi, że ucieszy to nie tylko Ciebie.

Lew (23.07 - 22.08)
Nie unikaj dziś trudnej decyzji. Horoskop dzienny wróży, wróży że szczera rozmowa przyniesie Ci ulgę.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie Ci właściwy kierunek. Horoskop na dziś sugeruje, by nie ignorować żadnych znaków.

Waga (23.09 - 22.10)
Twój pomysł może okazać się strzałem w dziesiątkę. Horoskop dzienny na środę radzi dać sobie szansę.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny podpowiada, by nie rezygnować z żadnych planów.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Potrzebujesz odrobiny swobody. Horoskop na dziś wróży, że nowe otoczenie pobudzi Twoją kreatywność.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Nie bój się marzyć, ale zrób też konkretny krok. Horoskop dzienny na środę mówi, że dobrze na tym wyjdziesz.

eprasa.pl 845fc92f5f

REKLAMA 0011576132

Starosta Niżański
Plac Wolności 2, 37-400 Nisko, tel. 15 841-54-07
http://www.powiatnizanski.pl, e-mail: ab@powiatnizanski.pl

Nisko, dnia 26 sierpnia 2026 r.

AB. 6740.8.7.2026

O B W I E S Z C Z E N I E

Stosownie do art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2025 r. poz. 1691) w związku z art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 311)

STAROSTA NIŻAŃSKI
ZAWIADAMIA

o wydaniu decyzji Nr 11/2026 z dnia 26 sierpnia 2026 r.
o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.:
„Rozbudowa drogi gminnej nr 102809R w miejscowości Wólka Tanewska „Wymysłów" i „Dąbrówka Górka"."

rodzaje obiektów bądź robót realizowanych w ramach ww. inwestycji:
- przebudowa i budowa odcinka drogi A-B od km 1+898,40 do km 1+965,00,
- przebudowa odcinka drogi C-D od km 0+000,00 do km 0+101,30,
- budowa odcinka drogi E-F od km 0+000,00 do km 0+230,90

jednostka ewid. 181207_5 Ulanów - obszar wiejski, obręb ewidencyjny 0008 Wólka Tanewska:
1. działki zajmowane pod pas drogowy w całości nr ewid.: **1756/2, 1753/4,**
2. działki, z których korzystanie będzie ograniczone w wyniku realizacji inwestycji nr ewid.: 1755/3.

jednostka ewid. 181207_5 Ulanów - obszar wiejski, obręb ewidencyjny 0009 Dąbrówka:
1. działki zajmowane pod pas drogowy w całości nr ewid.: **1945/7, 1944/6,**
2. działki, z których korzystanie będzie ograniczone w wyniku realizacji inwestycji nr ewid.: 1947, 1944/4.

Jednocześnie decyzją jw.:
- **zatwierdzony został projekt zagospodarowania terenu oraz projekt architektoniczno-budowlany,**
- **nadany został rygor natychmiastowej wykonalności.**

Zainteresowani mogą zapoznać się z treścią decyzji jw. w budynku Starostwa Powiatowego w Nisku, Plac Wolności 15, pokój nr 3, w dni robocze w godzinach pracy Urzędu: 7^{30} – 15^{30} lub uzyskać informacje w przedmiotowej sprawie pod telefonem 15 841 54 07 w. 2.
Zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2025 r. poz. 1691) zawiadomienie stron o decyzji uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia.
Pouczenie o przysługujących środkach odwoławczych zawarte jest w decyzji.

REKLAMA 0011576657

OBWIESZCZENIE
z dnia 2.09.2026 r.

Stosownie do art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. *Kodeks postępowania administracyjnego* (tekst jednolity Dz.U. z 2025 r., poz. 1691) oraz w związku z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. *o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych* (tekst jednolity Dz.U. z 2024 r., poz. 311),

STAROSTA RZESZOWSKI
zawiadamia

że na wniosek z dnia 26.08.2026 r., złożony przez Wójta Gminy Świlcza, 36-072 Świlcza 168, *reprezentowanego przez pełnomocnika Pana Romana Charchut*, zostało wszczęte postępowanie administracyjne o sygnaturze AB.6740.15.19.2026, w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.: „Przebudowa drogi gminnej nr 137617R w km 0+000,00 – 0+054,00 wraz z budową kanalizacji deszczowej oraz budową i przebudową sieci uzbrojenia terenu w miejscowości Świlcza".

Przedmiotowa inwestycja zlokalizowana jest na poniżej wymienionych działkach ewidencyjnych:

1. Działki położone w liniach rozgraniczających teren inwestycji:
   jednostka ewidencyjna 181612_2 Świlcza, obręb 0008 Świlcza, działka nr ewid.: 3742.
2. Działki znajdujące się w granicach terenu niezbędnego dla obiektów budowlanych:
   jednostka ewidencyjna 181612_2 Świlcza, obręb 0008 Świlcza, działki nr ewid.: 3668, 3669, 3704, 3708, 3713, 3715.
3. Działki związane z przejściem inwestycji drogowej przez tereny wód płynących (w związku z art. 20a ust. 1 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. *o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych*):
   jednostka ewidencyjna: 181612_2 Świlcza, obręb 0008 Świlcza, działka nr ewid.: 832/12.

Z aktami sprawy zainteresowane strony postępowania lub ich pełnomocnicy mogą zapoznać się w terminie 21 dni od daty ogłoszenia obwieszczenia, od poniedziałku do piątku w godzinach pracy tut. Urzędu osobiście w siedzibie Starostwa Powiatowego w Rzeszowie, Wydział Budownictwa i Architektury, Referat Zezwoleń na Realizację Inwestycji Drogowych, 35-959 Rzeszów, ul. Grunwaldzka 15 – po uprzednim zarezerwowaniu wizyty w systemie internetowej rezerwacji dostępnej pod adresem: http://kolejka.powiat.rzeszowski.pl.

Wgląd w akta sprawy nie jest obowiązkowy. Ewentualne zastrzeżenia lub uwagi można zgłaszać pisemnie w ww. terminie.

REKLAMA 0011572024

Burmistrz Gminy i Miasta Rudnik nad Sanem
informuje, że

do publicznej wiadomości – poprzez wywieszenie na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy i Miasta w Rudniku nad Sanem (ul. Rynek 40) oraz zamieszczenie na stronach internetowych Urzędu – podany został wykaz nieruchomości stanowiącej własność Gminy i Miasta Rudnik nad Sanem:
- Zarządzeniem nr OrA.0050.64.2026 w dniach od 20.08.2026 r. do 10.09.2026 r. – przeznaczonej do zamiany na działkę gruntu stanowiącą własność Powiatu Niżańskiego.

Szczegółowe informacje dotyczące nieruchomości można uzyskać osobiście w Urzędzie Gminy i Miasta w Rudniku nad Sanem (ul. Rynek 40, pok. nr 4) lub telefonicznie pod numerem 15 87 61 002 wew. 40.

REKLAMA 0011575914

SYNDYK MASY UPADŁOŚCI
ogłasza
przetarg na sprzedaż składników masy upadłości w postaci:

- nieruchomości gruntowej oznaczonej jako działka nr ew. 1801 o pow. 0,0412 ha zabudowanej jednorodzinnym budynkiem mieszkalnym w zabudowie szeregowej położonej w Rzeszowie obręb 209 Zalesie gm. M. Rzeszów pow. M. Rzeszów woj. Podkarpackie, dla której Sąd Rejonowy w Rzeszowie, VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą o numerze RZ1Z/00039040/0

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 990 162,00 zł i stanowi 90% ceny oszacowania.

Oferty należy składać w zapieczętowanej kopercie z napisem „PRZETARG: postępowanie upadłościowe RZ1Z/GUp/39/2023 – NIE OTWIERAĆ" w siedzibie Kancelarii Syndyka – ul. Lenartowicza 9/3, 35-051 Rzeszów, w terminie do 21.09.2026 r. przy czym liczy się data wpływu oferty, a nie data wysyłki.

Warunkiem uczestnictwa jest m.in. wpłata wadium w łącznej wysokości 10% ceny wywoławczej na rachunek bankowy masy upadłości Elżbiety Bulanda *o* nr: 84 1140 2004 0000 3802 8078 8530

Otwarcie ofert i wybór oferenta nastąpi w siedzibie Kancelarii Syndyka – Kancelaria Syndyków sp. z o.o. ul. Lenartowicza 9/3, 35-051 Rzeszów w dniu 22.09.2026 r. o godz. 11.30

Szczegółowe warunki przetargu oraz operaty szacunkowe nieruchomości będącej przedmiotem przetargu są wyłożone do wglądu dla każdego zainteresowanego codziennie w godzinach od 8.00 do 16.00 w biurze Syndyka w Rzeszowie przy ul. Lenartowicza 9/3 tel. 609 036 100 oraz na stronie www.kancelariasyndykow.pl - e-mail: syndyk@op.pl

REKLAMA 0011575965

OBWIESZCZENIE
MARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA PODKARPACKIEGO
O PODJĘCIU UCHWAŁY O PRZYSTĄPIENIU DO SPORZĄDZENIA PLANU ZAGOSPODAROWANIA PRZESTRZENNEGO WOJEWÓDZTWA PODKARPACKIEGO

Na podstawie art. 41 ust. 1 pkt 1, art. 8g ust.1 i art. 8h ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 538 z późn. zm.) oraz art. 39 ust. 1 pkt 1 i art. 46 ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 670),

zawiadamiam

o podjęciu przez Sejmik Województwa Podkarpackiego uchwały nr XXVIII/444/2026 z dnia 27 kwietnia 2026 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia Planu Zagospodarowania Przestrzennego Województwa Podkarpackiego. Obszar opracowania obejmuje województwo podkarpackie w jego granicach administracyjnych. Jednocześnie zawiadamiam o wszczęciu postępowania w sprawie przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko.
Wnioski do projektu planu można składać do Marszałka Województwa Podkarpackiego w terminie do 31 grudnia 2026 r. wyłącznie za pomocą obowiązującego formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, będącego załącznikiem do rozporządzenia Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz. U. poz. 2509), w następujący sposób:
- na piśmie utrwalonym w postaci papierowej, w kancelarii ogólnej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podkarpackiego lub pocztą na adres: Urząd Marszałkowski Województwa Podkarpackiego, Al. Łukasza Cieplińskiego 4, 35-010 Rzeszów,
- na piśmie utrwalonym w postaci elektronicznej, za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności za pomocą skrzynki do e-Doręczeń: AE:PL-94563-74657-TCTFC-35, poczty elektronicznej na adres: drr@podkarpackie.pl, lub poprzez platformę konsultacji dokumentów planistycznych znajdującej się pod adresem: https://sip.rof.org.pl/partycypacja/podkarpackie

Wzór formularza dostępny jest pod adresem: https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologia/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego.
Wnioski złożone po upływie wskazanego terminu zostaną pozostawione bez rozpatrzenia. Organem właściwym do rozpatrzenia zgłoszonych wniosków jest Marszałek Województwa Podkarpackiego.

DROBNE

Praca

ZATRUDNIĘ

ZATRUDNIĘ elektromonterów do pracy w Jarosławiu tel. 507-174-375

ZATRUDNIĘ elektromonterów do pracy w Jaworze.

tel. 507-174-375

ZATRUDNIĘ elektryków do pracy w Belgii tel. 507-174-375

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

KOMINY - rozwiercanie kominów montaż wkładów i nasad - 17 8623831

MALOWANIE-DACHÓW i elewacji mycie, czyszczenie, długoletnie doświadczenie, wycena gratis + gwarancja. tel. 786 344 700

REKLAMA 0011575916

SYNDYK MASY UPADŁOŚCI
ogłasza
konkurs na zakup składników masy upadłości w postaci:

- nieruchomości lokalowej – lokal mieszkalny oznaczony nr 49 położony w budynku wielorodzinnym w Rzeszowie przy ul. Gromskiego 8 - numer KW RZ1Z/00177361/5 wraz z udziałem w nieruchomości wspólnej obejmującej m.in prawo własności nieruchomości gruntowej oznaczonej jako działki nr ew.: 869/8, 870/4, 888/5, 890/6, 955/6, 955/8 i 958/8 położonej w Rzeszowie obręb 216 Staromieście - numer KW RZ1Z/00161138/8

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi *725 192,1* zł i stanowi 90% ceny oszacowania (*8*05 769,00 zł).

Oferty należy składać w zapieczętowanej kopercie z napisem „PRZETARG: RZ1Z/GUp/68/2025 – mieszkanie Gromskiego" w siedzibie Kancelarii Syndyka – ul. Lenartowicza 9/3, 35-051 Rzeszów, w terminie do 21.09.2026 r. przy czym liczy się data wpływu oferty, a nie data wysyłki.

Warunkiem uczestnictwa jest m.in. wpłata wadium w łącznej wysokości 10% ceny wywoławczej na rachunek bankowy masy upadłości Michała Niemca o nr: **59 2870 0003 0000 0000 0103 7704**

Otwarcie ofert i wybór oferenta nastąpi w siedzibie Kancelarii Syndyka – Kancelaria Syndyków sp. z o.o. ul. Lenartowicza 9/3, 35-051 Rzeszów w dniu 22.09.2026 r. o godz. 9.00

Szczegółowe warunki konkursu oraz operaty szacunkowe nieruchomości będącej przedmiotem sprzedaży są wyłożone do wglądu dla każdego zainteresowanego codziennie w godzinach od 8.00 do 16.00 w biurze Syndyka w Rzeszowie przy ul. Lenartowicza 9/3 tel. 609 036 100 oraz na stronie www.kancelariasyndykow.pl e-mail: syndyk@op.pl

REKLAMA 0011575915

SYNDYK MASY UPADŁOŚCI
ogłasza
konkurs na zakup składników masy upadłości w postaci:

- prawa własności lokalu mieszkalnego nr 23, położonego, przy ul. Iwonickiej 38, w Rzeszowie, dla którego Sąd Rejonowy w Rzeszowie, VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr RZ1Z/00227757/4, wraz z udziałem związanym z własnością lokalu, w wysokości 6171/426091 części, w nieruchomości wspólnej stanowiącej działkę o nr ewidencyjnym 6044, położonej w Rzeszowie, obręb 222, Przybyszówka II, dla której Sąd Rejonowy w Rzeszowie, VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą o numerze RZ1Z/00106966/8

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 204 343,20 zł i stanowi 40% ceny oszacowania (510 858,00 zł).

Oferty należy składać w zapieczętowanej kopercie z napisem „PRZETARG: RZ1Z/GUp/35/2024 – mieszkanie Iwonicka „w siedzibie Kancelarii Syndyka – ul. Lenartowicza 9/3, 35-051 Rzeszów, w terminie do 21.09.2026 r. przy czym liczy się data wpływu oferty, a nie data wysyłki.

Warunkiem uczestnictwa jest m.in. wpłata wadium w łącznej wysokości 10% ceny wywoławczej na rachunek bankowy masy upadłości Pawła Popka o nr: **23 2870 0003 0000 0000 0082 7765**

Otwarcie ofert i wybór oferenta nastąpi w siedzibie Kancelarii Syndyka – Kancelaria Syndyków sp. z o.o. ul. Lenartowicza 9/3, 35-051 Rzeszów w dniu 22.09.2026 r. o godz. 11.00

Szczegółowe warunki konkursu oraz operaty szacunkowe nieruchomości będącej przedmiotem sprzedaży są wyłożone do wglądu dla każdego zainteresowanego codziennie w godzinach od 8.00 do 16.00 w biurze Syndyka w Rzeszowie przy ul. Lenartowicza 9/3 tel. 609 036 100 oraz na stronie www.kancelariasyndykow.pl e-mail: syndyk@op.pl

eprasa.pl 845fc92f5f

SIATKÓWKA

Polskie siatkarki zagrają z Holandią o półfinał ME

Zbigniew Czyż

Reprezentacja Polski siatkarek zagra w czwartek w ćwierćfinale mistrzostw Europy. Biało-Czerwone zmierzą się w Stambule z Holandią. W 1/8 finału Polki pokonały Portugalię 3:0.

FOT. SZYMON GRUCHALSKI

– Wiemy, czego się spodziewać po tym przeciwniku, znamy bardzo dobrze zawodniczki – powiedziała o rywalkach Katarzyna Wenerska

Przed spotkaniem z Portugalią Biało-Czerwone miały za sobą doskonały występ w grupie A – nasze siatkarki wygrały wszystkie pięć spotkań, pokonując kolejno Węgry, Łotwę, Słowenię, Niemcy oraz gospodynie turnieju i obecne mistrzynie Europy – Turczynki. Portugalki rywalizowały natomiast w grupie C w Azerbejdżanie – do 1/8 finału kontynentalnego czempionatu awansowały z czwartego miejsca, mając na swoim koncie dwa zwycięstwa (z Hiszpanią i Rumunią) oraz trzy porażki (z Azerbejdżanem, Belgią oraz Holandią).

Nie obyło się bez kłopotów

Po raz ostatni oba zespoły spotkały się siedem lat temu na mistrzostwach Europy w Łodzi – w spotkaniu fazy grupowej Polska również wygrała 3:0. W spotkaniach z dużo niżej notowanymi rywalami Polkom często przytrafiały się kłopoty, nie inaczej było w poniedziałkowym starciu. 45. w rankingu FIVB Portugalia zagrała bez kompleksów i była bliska wygrania trzeciego seta.

W pierwszej partii Biało-Czerwone zaczęły od mocnego uderzenia i już na początku wygrywały 6:1. Ostatecznie triumfowały 25:18. Portugalki dobrze zaczęły drugą partię – prowadziły 7:3 i 11:7. Biało-Czerwone podkręciły tempo i znów wygrały pewnie do 17. Trzeci set zaczął się do prowadzenia Portugalii 6:0. Po autowych atakach Magdaleny Stysiak i Pauliny Damaske było już nawet 20:16 dla drużyny z Półwyspu Iberyjskiego. W tym momencie Lavarini sięgnął po drugą rozgrywającą Alicję Grabkę i Julię Szczurowską, co przyniosło oczekiwany skutek. Reprezentacja Polski wygrała trzecią partię 25:23.

– Po to tak ciężko walczyłyśmy w grupie, żeby wyjść z pierwszego miejsca. Tak, żeby pierwsze spotkanie w fazie pucharowej nie było aż tak trudne. Najważniejsze, że skończyło się 3:0, bo to taki pozytywny kop na kolejny mecz – powiedziała po spotkaniu na antenie Polsatu Sport atakująca Szczurowska.

Nasze panie lepiej wejdą w mecz?

Teraz czas na ćwierćfinał. W nim w czwartek w Stambule Polki zagrają z Holandią, która wyeliminowała z turnieju Słowenię, wygrywając 3:2.

– Musimy zagrać inaczej niż z Portugalią, z drugiej strony my w takie mecze lepiej wchodzimy niż jak to miało miejsce w spotkaniu jednej ósmej finału. Gra Holandii jest bardziej poukładana niż Portugalii, której system gry jest trochę szalony. Wiemy, czego się spodziewać po tym przeciwniku, znamy bardzo dobrze zawodniczki, bo też często z nimi rywalizujemy – powiedziała Polsatowi Katarzyna Wenerska.

Po raz ostatni polskie siatkarki zmierzyły się z Holandią w czerwcu tego roku. W Lidze Narodów pokonały zespół Pomarańczowych 3:1. Na przestrzeni ostatnich dwudziestu lat obie reprezentacje mierzyły się aż 28 razy. Bilans tych spotkań to 18 zwycięstw Holandii i 10 Polski. Początek spotkania Polska–Holandia w czwartek o godz. 15.00.

W przypadku awansu nasze panie w półfinale mistrzostw Europy zmierzą się ze zwycięzcą meczu Włochy–Szwecja.

PIŁKA NOŻNA

Koniec pewnej ery w futbolu. Leo Messi pożegnał się z reprezentacją Argentyny

Jakub Jabłoński

Lionel Messi zakończył reprezentacyjną karierę. 39-letni kapitan Argentyny podjął decyzję po ponad miesiącu od przegranego finału mistrzostw świata z Hiszpanią.

– Przysięgam wam, że zawsze dawałem z siebie wszystko – stwierdził zawodnik już teraz uznawany za jedną z największych legend futbolu. Messi z Argentyną osiągnął dosłownie wszystko. Wydawało się, że już cztery lata temu ogłosi tę trudną decyzję, gdy spełnił największe marzenie, „przechodząc grę" wygranym finałem mistrzostw świata w Katarze – z Francją po rzutach karnych. Legendarny Argentyńczyk zdecydował się jednak przedłużyć reprezentacyjną przygodę. Okazało się, że o kolejny (trzeci w karierze) finał najważniejszej imprezy globu. Podczas zakończonego w lipcu mundialu w USA, Kanadzie i Meksyku znów wystrzelił formą i już na zawsze uciął spekulacje na temat rywalizacji o miano najwybitniejszego z Cristiano Ronaldo, którego na turnieju usunął w cień.

Do końca walka o najcenniejsze nagrody

Dotrwał wraz z zespołem aż do ostatniego meczu w turnieju, w którym zdecydowanie lepsza okazała się Hiszpania. Do wyłonienia kolejnego mistrza potrzebna była jednak dogrywka, a w niej decydujący okazał się gol Ferrana Torresa.

Na boiskach Ameryki Północnej Messi do końca walczył też o koronę króla strzelców i tytuł najskuteczniejszego strzelca mundialu w historii. W fazie grupowej zdetronizował w klasyfikacji wszech czasów Miroslava Klose, gdy ustrzelił hat tricka przeciwko Algierii oraz dublet przeciwko Austrii. Ostatecznie mundialowy licznik Lionela zatrzymał się na 21 trafieniach. W tym momencie lepszy w tej klasyfikacji jest tylko Kylian Mbappé (22 gole). Francuz w przegranym spotkaniu o brąz z Anglią zdobył dublet, zgarniając w pakiecie także drugą z rzędu koronę króla strzelców mistrzostw świata.

Messi zagrał w 207 meczach dla reprezentacji Argentyny, w których aż 125 razy trafiał do siatki. Długo nie mógł jednak sięgnąć po pierwszy puchar z drużyną narodową. Urodzony 24 czerwca 1987 roku w Rosario geniusz był już o krok od tego trofeum w Brazylii w 2014 roku, ale Argentyna przegrała w finale z Niemcami 0:1 – po dogrywce. Niewielkim pocieszeniem był fakt, że Argentyńczyk został wybrany najlepszym piłkarzem turnieju. Rok i dwa lata później Albicelestes ulegli Chile w finale Copa América.

Już raz się żegnał, ale... wrócił!

Po tej drugiej porażce jeden z kolegów z kadry relacjonował, że Messi załamał się i „płakał jak nigdy wcześniej". Zrezygnował wówczas z dalszej gry w drużynie narodowej, ale zmienił zdanie niespełna dwa miesiące później. Wrócił silniejszy, bo już w 2021 roku został mistrzem kontynentu – w finale Argentyna pokonała Brazylię 1:0 (po raz drugi cieszył się z wygranej w Copa America, ogrywając Kolumbię).

Piłkarz rywali Neymar, klubowy kolega Messiego z Barcelony, a później również z PSG, skomentował wówczas: – Nienawidzę przegrywać, ale ty, bracie, ciesz się tym tytułem. Futbol czekał na ten moment.

TENIS

Iga Świątek i Hubert Hurkacz awansowali do drugiej rundy US Open

Zbigniew Czyż

Iga Świątek i Hubert Hurkacz awansowali do drugiej rundy wielkoszlemowego US Open. Z turniejem w singlu pożegnała się już Maja Chwalińska.

W swoim pierwszym spotkaniu na kortach w Nowym Jorku, rozstawiona z numerem ósmym Świątek wygrała z Chinką Xiyu Wang 6:2, 6:3. Sześciokrotna mistrzyni wielkoszlemowa, która US Open wygrała w 2022 roku, z pokonaniem Chinki nie miała najmniejszych problemów.

Kolejną rywalką Świątek będzie Nadia Podoroska. Argentynka w kwietniu wróciła do gry po ponad rocznej przerwie, na liście WTA jest obecnie 449. Z turnieju w grze singlowej odpadła już natomiast Maja Chwalińska (20.), która przegrała z Amerykanką Taylor Townsend 2:6, 3:6.

Do drugiej rundy awansowali Kamil Majchrzak i Hubert Hurkacz. Pierwszy wygrał z Serbem Hamadem Medjedoviciem 6:3, 6:3, 6:3, a jego rywalem w kolejnym spotkaniu będzie monakijski tenisista Valentin Vacherot. Hurkacz awans do drugiej rundy zapewnił sobie dzięki wygranej z Bośniakiem Damirem Dzumhurem 6:4, 4:6, 6:1, 6:1. W niej zmierzy się z Amerykaninem Benem Sheltonem.

FOT. IMAGO/IMAGENSHOP AGENCIA FOTOGRAFICA

Rywalem Huberta Hurkacza w drugiej rundzie wielkoszlemowego turnieju tenisowego US Open będzie Amerykanin Ben Shelton

eprasa.pl 845fc92f5f

SPORT

• **Wiesław Bożek, wiceprzewodniczący rady nadzorczej FKS Stal Mielec S.A., będzie przekazywał swoje wynagrodzenie** na rzecz kontuzjowanego Piotr Wlazło. 37-letni pomocnik przechodzi teraz rehabilitację po urazie kolana.

PIŁKA NOŻNA | PUCHAR POLSKI

Resoviacy chcą zaskoczyć Arkę, Stal Mielec przełamać niemoc

Michał Czajka, Michał Szewczyk

Dzisiaj kolejne mecze I rundy Pucharu Polski - o awans dalej powalczą Resovia i Stal Mielec.

W ostatnich dniach w Resovii dzieje się sporo, bo w kadrze pojawili się dwaj nowi zawodnicy. Co ciekawe, obaj mają w swoim piłkarskim CV występy w Arce Gdynia czyli zespole, z którym dzisiaj wieczorem zmierzy się Resovia. Pierwszym wzmocnieniem jest doświadczony pomocnik Mateusz Szwoch. 33-latek ma na swoim koncie m. in. występy w ekstraklasie. We wtorek do drużyny dołączył natomiast były zawodnik Arki Gdynia i Pogoni Grodzisk Mazowiecki Jakub Staniszewski.

Wzmocnienia na pewno się przydadzą, bo w lidze Resovia mocno zawodzi. Podopieczni trenera Kamila Kuzery mają na swoim koncie zaledwie dwa punkty. Ostatnio przegrali przy Hetmańskiej z Sandecją Nowy Sącz 0:3, a w tym sezonie wygrali zaledwie raz - w pucharowym spotkaniu z Wartą Poznań. Wygrana Rzeszowian byłaby ogromną sensacją, bo Arka całkiem nieźle radzi sobie w 1. lidze.

Początek dzisiejszego pojedynku o godz. 19.05; transmisja na sport.tvp.pl.

Stal Mielec pojedzie do Łęcznej na mecz z Górnikiem. Ostatnie tygodnie nie należą do udanych dla zespołu z Mielca. Stal nie tylko przegrała dwa ostatnie spotkania ligowe, ale również nie potrafiła znaleźć drogi do siatki rywali.

FOT. MICHAŁ CZAJKA

Po ostatnim meczu resoviacy nie mieli zadowolonych min. Z Arką na pewno nie są faworytami, ale piłka zawsze lubiła niespodzianki

Puchar Polski od dłuższego czasu nie jest dla Mielczan szczęśliwymi rozgrywkami. Na zwycięstwo w tych zmaganiach Stal czeka już blisko trzy lata. Ostatni raz kibice mogli cieszyć się z pucharowej wygranej w sezonie 2023/2024. Wówczas biało-niebiescy pokonali Odrę Opole oraz Garbarnię Kraków i dotarli do 1/8 finału.

Wiele wskazuje na to, że sztab szkoleniowy da szansę zawodnikom, którzy dotychczas rzadziej pojawiali się na boisku. W obecnej sytuacji drużyny może to być dla nich wyjątkowo ważny mecz. Dobry występ w Pucharze Polski może otworzyć drogę do gry od pierwszej minuty także w spotkaniach ligowych. Przeciwnikiem Stali będzie dobrze znany Górnik Łęczna. Obie drużyny jeszcze w poprzednim sezonie walczyły o utrzymanie na zapleczu Ekstraklasy. Obecnie łęcznianie występują w Betclic 2. lidze, gdzie po sześciu kolejkach zajmują szóste miejsce w tabeli.

Choć na papierze faworytem pozostaje Stal, to różnica klas rozgrywkowych nie gwarantuje łatwego zadania. W Mielcu liczą, że puchar okaże się przełamaniem tego drobnego kryzysu, a nie kolejnym rozczarowaniem. Początek spotkania Górnik Łęczna – Stal Mielec o 17:00, arbitrem głównym będzie Patryk Świerczek. Transmisja na platformie PZPN+. ©℗

PIŁKA NOŻNA | 4 LIGA

Dobry czas bieniaminka z Radomyśla. Lepsza przyszłość dla Stali Łańcut?

Tomasz Paryś

Radomyślanka na przekór wszystkiemu seryjnie zdobywa punkty w 4. lidze i wysyła sygnał, że będzie niewygodnym rywalem dla każdego. Stal Łańcut zmieniła trenera i odbiła się od dna.

Beniaminek z Radomyśla Wielkiego dobrze prezentuje się na początku nowego sezonu w 4. lidze podkarpackiej, co nie było do końca tak oczywiste. Latem w Radomyślance nie przeprowadzono tak spektakularnych transferów jak choćby w Sokole Sieniawa: Rop czy Drelich. Drużyna nie może liczyć na zawodników pierwszego składu występującego w 1. lub 3. lidze jak w przypadku Stali II Rzeszów czy Pogoni-Sokoła II Lubaczów. Co więcej, z powodu remontu stadionu w Radomyślu Wielkim, beniaminek gra mecze na wyjeździe i nie wiadomo, kiedy ten stan rzeczy zmieni się. Mimo tego, w ostatnich trzech ligowych spotkaniach podopieczni trenera Pawła Irli wygrali w Wiśniowej i Leżajsku oraz pechowo zremisowali w Pilźnie, bo świetnie dysponowany golkiper Łukasz Lepucki dwoił się i troił, uchraniając zespół gospodarzy od porażki.

- Nie ma w tym żadnej tajemnicy. Trzy ostatnie mecze ligowe udało nam się zagrać tym samym, optymalnym zestawieniem. Nie było dużo zmian personalnych przed sezonem, tylko dwóch zawodników przebiło się do pierwszego składu, więc chłopaki cieszą się grą w 4. lidze i tym, że mogą na tym poziomie występować. Walczą na boisku, realizują przedmeczowe założenia i na razie wszystko idzie po naszej myśli – mówi zadowolony trener beniaminka Paweł Irla.

Jeszcze przed kilkoma dniami na drugim biegunie znajdował się czołowy zespół ostatnich rozgrywek Stal Łańcut, która po sobotnim zwycięstwie w Jaśle złapała trochę oddechu i wydostała się ze strefy spadkowej. Pomogła zmiana trenera, Grzegorza Opalińskiego zastąpił Paweł Załoga, który wraca na ławkę czwartoligowego klubu po zaledwie dwóch miesiącach przerwy (umowa z Polonią Przemyśl zakończyła się z ostatnim dniem czerwca i nie została przedłużona). - Zmieniliśmy system grania, poprawiliśmy schematy, które bardzo dobrze funkcjonowały na wiosnę. Zawodnicy muszą odzyskać pewność siebie i wprowadzić więcej spokojnego grania. Czasami trzeba pograć wszerz, a nie tylko do przodu. I to było kluczowe, żeby tych chłopaków trochę pobudzić i kilka rzeczy przypomnieć, bo sami tego chcieli - zaznaczył nowy trener łańcucian po ostatnim meczu z Czarnymi Jasło.

Na czele tabeli bez większego zaskoczenia znajduje się Igloopol Dębica. Konsekwentnie budowana pozycja tego klubu pozwala mieć nadzieję dębickim kibicom, że to będzie ten „sezon". Jedna stracona bramka w pięciu kolejkach tylko to potwierdza. Dobrze w sezon weszli Ekoball Stal Sanok i KS Wiązownica. Nieźle wygląda również Izolator Boguchwała. Kolejne mecze będą ciekawe. ©℗

POLSKA LIGA BOKSU

Wisłok myśli o medalu. W piątek mecz z Góralami

Tomasz Ryzner

Domowym (a także telewizyjnym) meczem z RTX Golden Team Nowy Sącz pięściarze Wisłoka 1995 Rzeszów rozpoczną rundę rewanżową w Polskiej Ligi Boksu.

W I rundzie drużyna z Rzeszowa wygrała trzy z czterech meczów i na półmetku sezonu plasuje się na 5. miejscu w tabeli. Do trzeciej lokaty Wisłok traci tylko dwa, do drugiej cztery punkty.

- Chcemy włączyć się do walki o medal - mówi Maciej Dziurgot, prezes Wisłoka. - Finansowo wesoło nie jest, ale udało się poszerzyć skład o dwóch pięściarzy, więc patrzymy na rewanże z jako takim optymizmem. Bardzo ważne, by dobrze zacząć rundę i wygrać u siebie w piątek - zaznacza szef Wisłoka.

W Nowym Sączu Wisłok prowadził 6:4, ale druga część meczu należała do górali, którzy wygrali 12:6 (zajmują 7. pozycję). W rewanżu w naszym zespole braknie Jakuba Pałki (65 kg), ale powalczą m.in. niezawodni Iwan Zawadzki (60 kg) czy Dmytro Kulja (75 kg).

- Wierzymy w zwycięstwo, ale drużyna z Nowego Sącza też ma swoje ambicje, dlatego doping kibiców bardzo się przyda naszym zawodnikom. Serdecznie zapraszamy na piątkowy wieczór - dodał szef klubu z Rzeszowa.

Mecz w hali ROSiR rozpocznie się godzinie 20.30. Będzie transmitowany przez TVP Sport. ©℗

FOT. SŁAWOMIR OSKARBSKI

Radomyślanka po pięciu kolejkach czwartej ligi plasuje się w górnej części tabeli. Warto podkreślić to beniaminek, który miał trudny start

eprasa.pl 845fc92f5f